

# مجلة التربية

تصدرها رابطة خريجي ساهد وكليات التربية



# صحيفة التربية

صحيفة تربوية متخصصة تأسست عام ١٩٤٨

السنة الثالثة والخمسون أكتوبر ٢٠٠١ العدد الأول

تصدرها وابلة خريجي معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الإدارة : الأستاذ الدكتور محمد السيد حسونة

\*\*\*\*\*

نائب التحرير : الأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

مدير التحرير : الأستاذ الدكتور محمد السيد حسونة

هيئة التحرير :

الأستاذ الدكتور إبراهيم عصمت مطاوع

الأستاذ الدكتور أنور الشرفاوي

الأستاذ الدكتور حامد أنور الهوي

الأستاذ حسن محمد السحري

الأستاذ الدكتور صلاح جومر

الأستاذة الدكتورة عطيات محمد خليل

الأستاذ الدكتور مصطفى عبد السمح معية



دراسات إهداء

\*\*\*\*\*

• تصدر في أربعة أعداد سنويا - الاشتراك السنوي ٤ جنيه

• ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة .

١٤ ميدان التحرير بالقاهرة : ج ٥٧٥٩٧٨٦

## في هذا العدد

### الصفحة

- ٣ ثلاثة وخمسون عاما في خدمة التربية  
للأستاذ الدكتور محمد السيد حسونة
- ٦ الموديول التعليمي ( خصائصه - واستخداماته )  
للأستاذ الدكتور عيد أبو المعاطي الدسوقي
- ٩ الدور الخلقى للمعلم داخل المدرسة  
الدكتور محمد يحيى حسين ناصف
- تأثير التدريب النوعي على بعض المتغيرات الفسيولوجية  
ومستوى أداء بعض وثبات الباليه
- ١٧ د/حنان عبدالمؤمن مندور - د/مها العطار صلاح الدين
- تأثير استخدام أسلوب الموديول في تدريس التربية الرياضية  
على بعض الحاصلات لدى تلميذات المرحلة الإعدادية
- ١٦ الدكتورة وفاء محمد مفرج

رقم الايداع بدار الكتب ٢٠٠١/١١٠

معدة الأمانة ٣ جزيرة بخران ت ٥٧٥١٣٠٧

## صحيفة التربية ثلاثة وخمسون عاما في خدمة التربية

منذ أن تأسست «رابطة خريجي معهد التربية» في سنة ١٩٤٣ -  
يفضل جهود العالم الجليل والتربوي القدير اسماعيل القباني - جعلت  
في مقدمة أغراضها العمل على نشر مبادئ التربية الحديثة وتحقيقها  
في معاهد التعليم بمصر .

وقد اتخذت لذلك وسائل شتى من محاضرات ، ومعسكرات ،  
يوميات ، كان لها أثرها في توجيه الأقطار نحو مشكلات وتقصيات  
التربية والتعليم .

ولذلك صبحت صحيفة التربية في عدها الأول في شهر يونيه  
١٩٤٨ لتكون وسيلة من وسائل هذه الرابطة في نشر مبادئ التربية  
الحديثة واتجاهاتها وتطبيقاتها في معاهد التعليم في مصر .

ولم يتوقف إصدار هذه الصحيفة بتوفيق الله منذ ذلك التاريخ  
تأى منذ ثلاثة وخمسين عاما كاملة كانت خلالها منارا للعاملين في  
حقل التربية والتعليم وأداة لتبادل الخبرات بينهم فيما يتعلق بالمشكلات  
الميدانية وكيفية التغلب عليها ووسيلة للوقوف على الاتجاهات التربوية  
الحديثة في العالم ونتائج البحوث العلمية في ميادين التربية المختلفة .

ولا يسعنا ونحن نصدر العدد الأول للسنة الثالثة والخمسون  
للمصحفة الا أن نقدم التهنئة للسادة قراء الصحيفة الكرام به .  
والمناسبة الطيبة .

ومما لا شك فيه أنه لولا التشجيع المستمر من السادة القراء والباحثين وطلاب البحث والمتخصصين والمختصين من أسرة التربية والتعليم والادارة الأمنية الفلصة التي تتسم بالحب والتعاون والاخلاص لما أمكن أن يستمر إصدار الصحيفة بهذه الصورة المستمرة والمنتظمة طوال أكثر من نصف قرن رغم ما يصادفها من صعوبات وعراقيل أمكن التغلب عليها بتوفيق من الله وبدعم المخلصين الشرفاء من قيادات التعليم وأخص بالشكر الأستاذ الدكتور حسين كامل بهاء الدين وزير التربية والتعليم والأستاذ الدكتور مفيد شهاب وزير التعليم العالي والبحث العلمى والسيد الدكتور محمد كمال سليمان أمين عام نقابة المهن التعليمية •

ويحق للسادة أعضاء رابطة خريجي معاهد وكليات التربية وأعضاء مجلس ادارتها أن يفخروا بأن الصحيفة التي تصدرها الرابطة هي أقدم صحيفة تربوية تصدر بانتظام فى العالم العربى والشرق الأوسط وان مادتها مستمدة من فيض أقلام كبار الكتاب وعلماء التربية والباحثين وذوى الخبرات الثمينة من رجال التعليم الأمر الذى يجعله الصحيفة فى مصاف المجلات العالمية فلهن جميعا كل التقدير والتحية •

كما أننا نقدم بهذه المناسبة كل العرفان والتقدير لجهود البرواد الأوائل رؤساء التحرير السابقين ( الأستاذ اسماعيل القبائى مؤسس الرابطة وأول رئيس لتحرير الصحيفة والأستاذ الدكتور عبد العزيز القومى والأستاذ محمد سعيد قدرى والأستاذ عزيز حبيب ) الذين

نلمّ بيخلوا بجهدهم وعلهم وخبرتهم للاحتفاظ بالمستوى العلمى الرفيع  
للصحيفة منذ صدورها •

كما نخص بالشكر الأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب رئيس  
التحرير الحالى للصحيفة وندعو له بالشفاء ودوام العطاء والذى تعتبر  
مقالاته فى الصحيفة بمثابة موسوعة علمية تربوية يفيد منها كل المهتمين  
بأمور البحث التربوى فى كليات التربية ومن المعلمين فى الميدان  
التعليمى •

كما نقدم الشكر أيضا للسادة مديرى التحرير وأعضاء هيئة  
التحرير، وكل من أسهم ويسهم فى المحافظة على هذا الصرح العلمى  
الكبير •

وننتهز هذه الفرصة لكى نؤكد لك أيها القارئ العزيز عزمنا —  
بإذن الله تعالى — على أن نوالى اصدار الصحيفة بالمستوى والمحتوى  
الذين يحققان رضاك وإن يكون ذلك الا بفضل تعضيدك ومؤازرتك  
وغيرتك على العملية التعليمية وتطويرها بما يحقق لاصرها الغالية  
مجدها وعزتها •

والله ولى التوفيق •

مدير التحرير

دكتور محمد السيد حسونة

## الموديول التعليمي خصائصه - واستخداماته

دكتور / عيد أبو المعاطي الدسوقي  
رئيس شعبة بحوث تطوير المناهج بالمركز  
القومي للبحوث التربوية والتنمية

### ● مقدمة :

فى عصر الثورة العلمية والتكنولوجية والمعلوماتية ، وما نتج عنها من تضاعف فى المعرفة العلمية والتكنولوجية ، ظهرت الحاجة الملحة نحو الاهتمام بأساليب التعليم والتعلم لمسايرة هذه التطورات الهائلة فى شتى ميادين الحياة .

ومن أساليب التعليم والتعلم الموديول التعليمي ، وهو تعلم ذاتي وتفريد للتعلم ، من حيث أنه يوفر لكل متعلم الفرصة فى أن يتعلم الموضوع الذى يؤثر اهتماماته أو يشبع حاجاته ، وذلك حسب قدراته ، وخبراته السابقة ، وسرعته فى التعلم ، والموديول التعليمي وحدة تعليمية صغيرة مكتفية بذاتها من حيث مكوناتها ، وتستخدم فى مواقف التعلم الذاتى ، حيث تصمم الوحدة بحيث يستخدمها المتعلم دون وجود معلم ، وذلك لتحقيق أهداف تعليمية محددة .

### ● أهم خصائص الموديول التعليمي : تتمثل فيما يلى

— تفريد التعليم : يتعلم كل متعلم حسب قدراته ، وخبراته السابقة ، وسرعته فى التعلم .



— المرونة : بتتظيم موضوعاته فى أشكال وصور متنوعة . حيث  
يتاح للمتعلم فرصة اختيار ما يناسبه فى اطار تتابع وتسلل منطقي .  
— الحرية : بتوفير بيئة تعليمية ، وذلك باثارة اهتمام المتعلم  
بتنوع الأنشطة التعليمية .

— المشاركة الايجابية : يتناول المتعلم للمواد التعليمية المختلفة  
والتي تضم أنشطة متنوعة ، وأيضاً تنمى قدرته على التوصل الى  
بعض الاجابات عن التساؤلات .

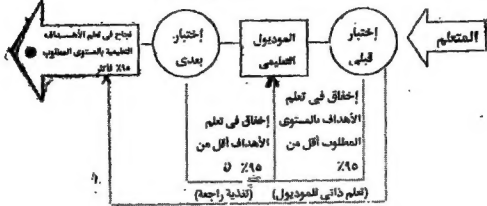
— فإعالية المتعلم : باختيار المتعلم ما يثير اهتماماته وحاجاته  
نحو المزيد من التعلم حول موضوع ما ، وذلك من الأنشطة التعليمية  
المتنوعة والمختلفة .

#### ● أشكال تقديم الموديول التعليمي :

- يمكن تقديم الموديول التعليمي ، فى أشكال مختلفة ، منها :
- المادة المطبوعة : حيث تقدم على صورة وحدات تعليمية  
صغيرة فى كتيب يستخدم للتعلم الذاتى .
- برنامج فيديو : يعتمد على فكرة التوجيه المرئى ، حيث يعرض  
المحتوى واختباراته ، وقد يصاحبه بعض المواد التعليمية .
- برنامج كمبيوتر : حيث يتم عرض ما يشتمل عليه من مواد  
تعليمية ، يسمح للمتعلم أن يتفاعل معه ، ويتحكم فى أسلوب عرضه .
- الحقيبة التعليمية : وتضم مادة مطبوعة ( كتيب ) ومجموعة  
الوسائل والمواد التعليمية اللازمة لقيام المتعلم بالأنشطة التعليمية .
- ويفضل البعض تقديم الموديول التعليمي بحيث يضم أكثر من  
شكل من أشكال تقديمه ، مواد تعليمية متنوعة مطبوعة ( كتيب ) ، وغير  
مطبوعة ( شريط كاسيت — شريط فيديو أو أقراص مدمجة ) وذلك

• حسب طبيعة المادة التعليمية المطلوب تعلمها ذاتيا •

### • المكونات الأساسية في عملية تصميم الموديول :



نجاح في تعلم الأهداف التعليمية بمستوى ٩٥%

فأكثر (لا يحتاج إلى دراسة هذا الموديول)

### • مجالات استخدام الموديول التعليمي :

من أهم مجالات استخدام الموديول التعليمي ، ما يلي :

— التعلم الذاتي : يتمثل ذلك في التحليم بالمراسلة أو التعليم غير النظامي في الدراسة ، ويتطلب ذلك توفر خبرات تعليمية مستمرة ، من خلال استخدام موديولات تعليمية وحسابات تعليمية للأدوات والمواد التي تخدم اغراض الأنشطة العلمية والعملية

— التعلم الاثرائي : موضوعات اختيارية لبعض الموديولات التعليمية والتي تثرى معلومات المتعلمين في موضوعات معينة ، ولتقوى القدرات والدافعية المرتفعة ، وذلك بتعلم مزيد من المعرفة الإضافية المتصلة بموضوعات معينة •

— التعلم العلاجي : يتم استخدام بعض الموديولات التعليمية كوححدات علاجية على أساس ذاتي فردي للتغلب على نواحي ضعف معينة لدى المتعلم •

## الدور الخلقى للمعلم داخل المدرسة

الدكتور / محمد يحيى حسين نامنفا

**أولاً : أهمية الدور الخلقى للمعلم :**

يعد الدور الخلقى للمعلم جزءاً لا يتجزأ من عمله كمعلم ، فإذا كان الخلق لب الشخصية فإن بناء الأخلاق والقيم في نفوس طلابنا هو لب العملية التعليمية ، بل والهدف الأسمى لها ، فالمعلم حينما يعلم لا يعلم الخلق ، ولكنه يوحى به ، ويؤثر بسلوكه ( الإيجابي / السلبي ) في أوساط المتعلمين الذين يلتفتون من حوله ، لذا كان المربون في المغرب المسيحي والشرق الاسلامي يختارون على أساس رصيدهم العلمي ، إذ لا يعقل أن يكون المعلم فاقدا لهذا الدور الأخلاقي ويمكنه أن يكسبه في نفوس طلابه ، ففاقد الشيء لا يعطيه .

إن الدور الخلقى للمعلم يعد من المتطلبات الضرورية والهامة لقيامه بمهنة التدريس ، فربما لا توجد مهنة تقتضي متطلبات متعددة من شاغلها مثما تقتضي مهنة التدريس حيث يرى رودجر وآخرون ( ١٩٩٢ ) أن الفعالية الأخلاقية Moral Activity للمعلمين تتوقف على مقدار ما يطبقونه من أخلاقيات في سلوكهم ، فكل يوم يقابلهم العديد من المواقف الحرجة Dilemmas التي تجبرهم على عمل اختيارات حرجة Critical Choices تظهر من خلالها أخلاقياتهم .

يقدر يدخل المعلم ليوضح لتلاميذه في درس القراءة الأضرار الناجمة عن التدخين وهو يشعل السجارة في وضع النهار أمام تلاميذه .

هنا سوف يقع الطلاب فريسة للحيرة والتذبذب أينصدقون أقواله

كم يأخذون بأعماله ؟ لقد صور الحق تبارك وتعالى مثل هذه السلوكيات المتناقضة في قوله تعالى « أتأمرون الناس بالبر وتنسون أنفسكم وأنتم تتلون الكتاب أفلا تعقلون » صدق الله العظيم . (\*)

ويرى « سعد مرسى » أنه لا يمكن أن تكون هناك تربية سليمة أو بناء شاسع دون أن يتحلى البناؤون بقيم وأخلاقيات صالحة لها أهمية لا تقل عن قوى عضلاتهم .

أما « زكى نجيب محمود » فيرى أن القيم الأخلاقية تقوم في نفس الإنسان بالدور الذى يقوم به الربان فى السفينة يجريها ويرسيها عن قصد مرسوم والى هدف معلوم وأن فهم الإنسان على حقيقته هو فهم للقيم التى تمسك بزمامه . ويديهي فادا غابت أو تفسدت ، فإن الإنسان يخترق عن ذاته وعن مجتمعه ويفقد دوافعه للعمل ، بل ويقطع انتاجه ويضطرب سلوكه .

لقد أدت التغيرات الاقتصادية والاجتماعية التى يشهدها المجتمع المصرى الآن الى عدم متجذرة عدد كبير من أفراد المجتمع على التمييز الواضح بين ما هو صواب وما هو خطأ ، وبالتالي ضعفت مقدرتهم على الانتقاء والاختيار من بين هذه الأخلاقيات المتصارعة تارة والمتضاربة تارة أخرى واتضح عجزهم عن تطبيق ما قد يؤمنون به ، كل هذا قد سبب ما يسمى بالأزمة الأخلاقية .

وبالطبع لم تكن شريحة المعلمين كغيرها من باقى شرائح المجتمع المصرى بمنأى عن هذه التغيرات فنجد من يقدم على تسول الدروس

الفصوصية ، ومن لا تتطابق أقواله مع أفعاله ، ومن يربط بين انفعاليته والعمل والأجر الذى يتقاضاه . ومن ثم فإن السؤال الذى يطرح نفسه هنا كيف يمكن للمعلم أن يقوم بنقل أخلاقيات مجتمعه متأثرة بأخلاقياته الذاتية الى الناشئة من الأطفال والشباب لمساعدتهم على تكوين نسق خلقي واضح عندهم وهو غير واضح عنده ؟ .

لقد أصبح المعلم اليوم مطالباً قبل الأمل بتطهير نفسه من الشرور والذائل وتطهير بكماله الأخلاق لأن عليه دوراً هاماً فى إبراز أهمية الدور الخلقى للطلاب من الناحية العملية والاجتماعية .

لذا فقد أشجرت نتائج دراسة « جونز صولتر » الى الاهتمام بالأخلاقيات المهنية Professional Ethics للمعلمين ، وذلك عن طريق رفع الوعى الخلقى Ethical Consciousness للمعلمين بعقد دورات تدريبية تطبيقية عملية الى جانب النظرية حتى يتمكنوا من تحقيق نتائج أخلاقية طيبة داخل الفصل ، فهذه الدورات التطبيقية سوف تفيدهم فى تشخيص القضايا الأخلاقية بين طلابهم كما تساعدهم فى اتخاذ اقرارات الأخلاقية الهامة لحلها وأشجرت نتائج الدراسة الى أن هناك بعض الأخلاقيات التى يمكن أن تكون ركيزة هامة ترتكز عليها عمليات لتدريب مثل :

- الصدق
- الموضوعية
- الحرية الفكرية
- احترام حقوق الآخرين
- العلاقات الاجتماعية .

فعلى سبيل المثال ماذا يفعل المعلم عندما ييدر من أحد تلاميذه سلوك غير مرغوب منه كالسرقة ؟ هنا يمكن أن تبرز أمام المعلم فى هذا الموقف المشكل التعرض لبعض الأخلاقيات الهامة التى يجب أن يتطلى

فيها خلافه مثل العدل - الأمانة - احترام حقوق الآخرين وممتلكاتهم  
وهذه الأخلاقيات يمكن أن تثبت عند مناقشة المعلم لقضية السرقة ،  
دون النجوى الى أسلوب الوعظ والارشاد .

وعلى الجانب الآخر يمكن للمعلم أيضا أن يبرز الأخلاقيات  
الحميدة كأحد النماذج الأخلاقية الصالحة للاقتداء عندما يقوم بتعزيز  
ما باعادة شيء ما مفقود الي صاحبه أو زميله .

ما أروج المعلم اليوم الى التطبى بالسلوكيات الأخلاقية القوية  
بعد أن أصبحت معايير النجاح في الحياة اليوم تدور حول المصلحة  
الذاتية بدلا من المصلحة العامة ولا يمكن للمعلم أن يحدث طفرة تربوية  
تعليمية خلقية في نفوس طلابه الا بانكار الذات والتفصحية بالوقت  
والجهد من أجل تحقيق هذا الهدف ، فالمعلم هو قنطرة التقدم والرقى  
بغنى المجتمع . ولا يمكن بأى حال من الأحوال التركيز على عملية  
الاعداد الأكاديمي والعلمى فقط ، دون الاهتمام بجانب على حساب  
الجوانب الأخرى ، فمثلا لا ينبغي التركيز فقط على الجوانب العلمية  
المادية التي تدعو الى التقدم على حساب الجوانب الروحية والأخلاقية  
التي تضمن استمرارية هذا التقدم في مساره الصحيح وقد عبر  
الشاعر عن هذا المعنى في قوله :

لا تحسبن العلم ينفع ودهه ما لم يتوج ربه بخلاق

كما أن قضايا العلم الكبرى لا يمكن أن تتفصل بصورة كلية  
أو جزئية عن الأخلاق فمثلا قضية « الاستمساخ » في البشر قد تبعها  
جدل حاد حول الأبعاد الأخلاقية والاجتماعية لهذه الظاهرة . كما أن  
تقديم البشرية مرهون بالتطور في الجانبين وقد عبر « ليفينجستون »  
عن ذلك حين قال « اننا في هذا العصر نركز على الشق المادى دون

التركيز على الشبق الأخلاقي وهذا أدى بنا الى البربرية التي تأخذ  
عدة أشكال أشنعها وأعنفها الارهاب الدولي .

**ثانيا : أهم الأخلاقيات التي يجب أن يتحلى بها المعلم :**

- ١- اتقان العمل .
- ٢- العدل والمساواة .
- ٣- التسامح الفكري .
- ٤- الأمانة العلمية .
- ٥- احترام اللوائح المدرسية
- ٦- الاهتمام بالآخرين .
- ٧- الموضوعية .
- ٨- الايثار .

**ثالثا : أهم العوامل المؤثرة على الدور الخلقى لمعلم :**

**١ - المناخ المدرسي التقليدي الجامد :**

فالتزام المدارس بالطرق التقليدية الجامدة في غرس السلوكيات  
الأخلاقية عن طريق المناهج والأنظمة التربوية والقواعد المدرسية التي  
تمجد هذه الطرق الجامدة وتعلو من قيمتها مثل هذا النوع من المدارس  
سوف يكون غير قادر على احداث تغييرات جوهرية في بيئة التعلم ،  
حيث أشارت نتائج دراسة (Sadker & Sadker (1994 الى أن  
المدارس غير التقليدية هي تلك المدارس القادرة على تعزيز عملية  
اكتساب طلابها الدروس الأخلاقية الخفية *Moral Lessons Hidden*  
والقيم والسلوكيات الايجابية من خلال الكتب والمناهج المقررة أو من  
خلال الوسائط المتعددة أو من خلال الألعاب *Games*  
أو من خلال الفلسفة التربوية أو المهنية التي يتحلى بها كل معلم  
فالقواعد الأخلاقية تتأسس في نفوس الطلاب عن طريق القبول وطريق  
الحوار والمناقشة الأخلاقية *Moral Discussion and Dialogue*

كذلك تشير نتائج الدراسة التى قامت بها المجالس القومية المتخصصة الى أن المدرسة يمكن أن تسهم فى زيادة فاعلية الدور الخلقى لطلابها عن طريق :

١ - التنظيم والإدارة • - التربية السلوكية عن طريق الأنشطة - التوجيه والإرشاد من قبل المعلمين والمرشدين •

يهدف دعم الأخلاقيات التى يرضى عنها المجتمع ونقراها الجماعة، بحيث يشير زكى نجيب محمود الى أن هناك مجموعة من التيارات الفكرية المعاصرة التى باتت تفرض نفسها ولا مفر من مواجهتها ، فإن سار الإنسان مع هذه التيارات الفكرية شعر بضائقة الحجم وصغر النفس بوقته الجدى وأن قبح بين تراث أسلافه أصبح كمن يلوذ بشرقة . تعزله عن سريان الحياة المعاصرة ومن ثم فلا بد من أن تبحث المدرسة عمثلة فى عمودها الفكري ( المعلم ) عن صيغة توفيقية أو مصل واقية . يحمى خصوصيات المجتمع الثقافية • فالمدرسة هى البوابة التى تنصهر فيها الأخلاقيات والفضائل التى تطمئنا كل طالب داخل محيط أسرته وأن هذا التنوع يعد عاملاً مفيداً يثرى عملية النمو الخلقى •

## ٢ - الهوة الواسعة بين المدرسة والأسرة :

لا يمكن للجهود التربوية التى تقدمها المدرسة عمثلة فى المعلم أن يكتب لها النجاح اذا لم تكن هناك حلقة اتصال قوية بين المدرسة والأسرة والتى سوف تؤدى الى :

- تحسين الخدمات التعليمية التى تقدمها المدرسة •
- تحقيق التوافق الاجتماعى للطلاب Social adjustment
- حل الكثير من المشكلات الأخلاقية الخارجة عن التقاليد ، والأعراف الاجتماعية •



— الابتعاد عن التربية التي يطلق عليها الباحث « تربية احادية القطب » حيث أوضحت نتائج الدراسة التي قام بها Moller & Rob ( ١٩٩٩ ) الى أن هناك بعض الأسر داخل المجتمع الأمريكي تميل الى تربية وتعليم أطفالهم داخل المنزل طبقا لمعتقداتهم وقيمهم • وأن الخطر يتمثل في أنهم قد لا يفكرون بالقدر الكافي فيما يحاولون تعليمه ، وبالتالي يمكن أن ينتهي التأثير الخلقى للبيت دون أن يكون له صلة وثيقة بالأخلاق ذاتها وانما يرتبط بالتطبيع الاجتماعي ومجرد فرض السلطة الأبوية ، فاذا كان للآباء الحق في ادعاء لقب المربين الخلقين ، فان عليهم أن يفعلوا أكثر من التصريح بأرائهم أملا في استمالة أطفالهم — أن يتعلم الطلاب فهم وقراءة مشاعرهم ومسئولياتهم من خلال الخبرات الحية الموجهة وجها لوجه •

— أن يتعلم الطالب أن يضع نفسه مكان الآخرين and Being Somebody Else Being Yourself حتى يتسم الحكم الذي يصدره بالنزاهة والعدالة والموضوعية •

- ٢ — عدم وجود مجتمع مدرسي ديمقراطي عادل :  
فالمجتمع المدرسي الديمقراطي هو المجتمع الذي :  
— يحافظ على مصلحة الطلاب •  
— مرونة ووضوح الاجراءات المستخدمة •  
— وضوح القضايا المطروحة مناقشتها •  
— أن يشعر الطلاب أن القوانين المدرسية تطبق على الجميع دون تمييز • — أن يشعر كل طالب بتحمل المسؤولية •  
فعدم وجود مجتمع مدرسي ديمقراطي عادل قد يحول دون تضيق المعلم لدوره داخل جنبات المدرسة •

#### ٤ — التباين في الأمور بين المدرسة ووسائل الإعلام :

حيث يرى الباحث أن الدور الخلقى للمعلم قد يتعرض للذوبان أو التهميش بما تقدمه المدرسة من أخلاقيات بصورة مباشرة أو غير مباشرة لطلابها غير كف لتثريب الطلاب الأخلاقيات التي يقرها المجتمع في ظل وسائل إعلام تعمل في واد والمدرسة في واد آخر ، الأمر الذي يتطلب استمرار التنسيق والتكامل بين مؤسسات التعليم والمؤسسات الاعلامية من أجل تحقيق الأهداف التعليمية والمحافظة على القيم الأخلاقية التي يقرها المجتمع .

## تأثير التدريب النوعي على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء بعض وثبات البالية

أ.م.د. حنان عبد المؤمن مندوب

م.د. مها العطار صلاح الدين

مشكلة البحث وأهميته :

يشهد العالم في العصر الحاضر تطورا كبيرا في مختلف المجالات، وقد يرجع هذا التطور في طرق التدريب الحديثة واعداد البرامج المختلفة الى الحقائق العلمية التي قدمتها العلوم الأخرى . ومما لا شك فيه أن أى تطور في فرع من فروع العلوم المرتبطة بالرياضة قد يساهم في تطويرها .

والتدريب الرياضي عملية مستمرة ومنظمة تؤدي الى حدوث تغيرات في الخلايا والأجهزة الداخلية للجسم تتزامن مع تطور الأداء الرياضي . وقد ظهر حديثا مصطلح التدريب النوعي *specific training* كأحد مبادئ التدريب الرياضي الذي يتصف بالخصوصية بمعنائه الثلاثة التي يجب أن توضع في الاعتبار وهي خصوصية تنظيم انتاج الطاقة ، نوع النشاط الرياضي ، والعوامل العاملة واتجاهات العمل العضلي هذا بالإضافة الى المبادئ الأخرى الهامة في التدريب - الحمل الزائد - التقدم بالتدريب - ترتيب التمرينات ( ١٣ : ١٨٩ - ١٩٩ ) .

( ٢ - مجلة )

ويعطى التدريب النوعى ذلك الجانب من القوة العضلية التى لها صفة الخصوصية *specificity* فى الأداء المهارى وتدرينات هذا النوع من التدريب هى أقصى درجات التخصص فى تنمية القوة العضلية ، بمعنى أن تنمية القوة العضلية وفقا للاستخدامات التحضيرية للعضلات داخل الأداء المهارى تعتبر حاسما فيه نجاح عملية توظيف العمل العضلى لهذا الأداء . ويتضح لنا مما سبق أن هذا النوع من التدريب يعتمد على ما يسمى بفريطة العمل العضلى للأداء المهارى ، والتى تختلف من أداء لآخر ومن شخص لآخر ، كما أنها تختلف أيضا بالنسبة للفرد الواحد من محاولة لأخرى . ( ١١ : ٢٠٩ - ٢١١ )

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه « كرسى برونلاند » *Kristy Browland* ( ١٩٨٨ ) عن أهمية التدريب النوعى والتى تنمى ذلك النوع من التدرينات التى يتشابه فيها المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية العاملة من خلال التمرين مع المسار الزمنى لها خلال أداء للمهارة وفى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة ( ٢٥ : ١٣٨ ) .

وتعتبر القوة العضلية أحد عناصر اللياقة البدنية الهامة والمؤثرة فى جميع الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفى الباليه بصفة خاصة حيث أن نشاطا متكاملا يكسب الجسم لياقة بدنية عالية ، وحركاته متعددة ومتوافقة تمتد كل منها للحركة التى تليها ، ونظرا لتنوع الحركات والمهارات من حيث الكم والكيف ، فهو يحتاج الى مهارة فائقة وفترات من التمرين والتدريب بالإضافة الى أنه يخضع لتكتيك موضوع لا يجيب الخروج عنه . كما ان المهارات الأساسية وحركات الثنى والدوران

تعتمد اعتماداً كبيراً على قوة عضلات الطرف السفلى خاصة مما يساعد المراقص على إظهار قدراته الفنية العالية من خلال الأداء الفردي والجماعي .

ويتضح لنا مما سبق مدى أهمية القوة العضلية فهي تعتبر بمثابة العمود الفقري للراقص ومن أهم العناصر البدنية التي يتطلبها الباليه .

ويتفق ذلك مع ما ذكره « روجرز » Rogers ( ١٩٩٣ ) :  
« إن القوة العضلية من أهم متطلبات الأداء انجيد ( ٢٧ : ٤١ ) » .

ويشير « إبراهيم سلامة » نقلاً عن كل من « وليامز » Williams « ماثيوس » Matthews إلى أن المدرسين قد اجمعوا بأن القوة العضلية هي مفتاح التقدم الرياضي والأساسي الأول للوصول إلى أعلى مستويات البطولة مهما اختلف نوع النشاط الرياضي ( ١ : ٢٦٠ ) .  
ولا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية بدون مصاحبة عملية الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب .

والاستشفاء Recovery هو استعادة تجديد مؤثرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضه لتأثير أداء نشاط معين ، وأصبح لا يقل أهمية عن حمل التدريب للتأثير على الرياضي .  
يمتدح رفع مستوى الأداء . فإذا اعتبرنا الرياضي طائرًا يحلق إلى آفاق المستويات العليا فإن أحد جناحيه هو حمل التدريب والآخر هو الاستشفاء لذا فقد اتجه الباحثون إلى زيادة فاعلية عمليات الاستشفاء بجانب حمل التدريب ( ٢ : ٥٢ ، ٥٣ ) .

... ومن خلال عمل الباحثين بتدريس البالية للفرقة الثالثة والرابعة بالكلية كأحد أنواع التعبير الحركى التى تدرس بـكليات التربية الرياضية للبنات ، لاحظنا أنه بالرغم من اعتماد البالية على نظم انقاسج الطاقة الهوائية إلا أن الطالبات لا يستطعن اتقان أداء الوثبات فى الجملة الحركية المقررة فى مناهج هاتين الفرقتين بطريقة صحيحة .

الأمر الذى دعا الباحثان الى التفكير فى الأسباب التى تعوق رفع مستوى أداء الطالبات فقد يكون عدم استخدام نظم الطاقة الهوائية أو ضعف فى عضلات الطرف السفلى هذا بجانب طول المنهج المقرر فى الفصل الدراسى مما يؤدى الى التعب وعدم وصول الطالبة الى فترة الاستشفاء مع عدم الاهتمام بالخصوصية فى التدريب .

، وقد أشار محمد حسن علوى ( ١٩٩٢ ) الى أن الفرد لن يستطيع اتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاده للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضى التخصصى ( ١٦ : ٨٠ ، ٨١ ) .

كما أثبتت الأبحاث العلمية والخبرات الميدانية أن الأداء يتحسن بصورة أفضل اذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس ، وأن يتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط ، وأن تتم تنميتها بنفسه سرعات الحركة وكيفية استخدامها فى المنافسة وباستخدام نفس مهارات ومصادر الطاقة ( ١٣ : ١٨٩ ) .

ومن هنا تبلورت فكرة هذا البحث فى كونه يتعرض لدراسة تأثير برنامج للتدريب النوعى كأحد مبادئ التدريب الرياضى على بعض المتغيرات الفسيولوجية ورفع مستوى أداء بعض وثبات البالية لطالبات

الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة والمقرر في  
مناهج هذه الفرقة \*

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير التدريب النوعى على  
شكل من :

- ١ - بعض المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث - والمثلة فى  
( النبض ، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، سرعة الاستشفاء ) \*
  - ٢ - مستوى أداء بعض وثبات الباليه والمثلة فى ( الجانجمو -  
السيسون - البادوشا - الكومات - الجرانجوتية - المقصات -  
الكليك - الفجوة - الأرابيسك مع الوثب - الجليساد - ايسامبلية ) \*
- غرض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى  
للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث -  
ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح القياس البعدى \*
  - ٢ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى  
للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث -  
ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح القياس البعدى \*
  - ٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين  
الضابطة والتجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث -  
ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح المجموعة التجريبية \*
- تعريف المصطلحات :

التدريب النوعى : specific training  
هو ذلك النوع من التدريب الذى يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية

تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفاصيله الدقيقة ، بحيث يشمله التدريب كل لحظات الأداء الفعلى ( ٦ : ٧ ) •

**الخصومية : specttety**

هى التركيز بقدر الامكان على أسنوب الأداء التخصصى فى النشاط الرياضى ، وهذا لا يعنى اغفال الجوانب الأخرى العامة (١٣:٢) •

**الاستشفاء : Recovery**

هى استعادة تجديد مؤثرات الحالة الفسيولوجية والنفسية- للانسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها تحت تأثير أداء نشاط- معين ويمكن قياس أو تقدير هذه الحالات موضوعيا من خلال قياسه هذه المؤثرات النفسية والفسيولوجية ( ٢ : ٥٢ ) •

**مستوى الأداء : per formance level**

هو الدرجة التى تحصل عليها الطالبة عن طريق المحكمين من خلال أداء المهارات الحركية ( تعريف اجرائى ) •

**الدراسات المرتبطة :**

١ - دراسة « أحمد محمد عبد اللطيف » ( ١٩٩٤ ) ( ٦ ) تهدف الى التعرف على الخصائص التكتيكية لبعض مهارات الجيمبار كأساس للتدريب النوعى ، واستخدام الباحث المنهج الوصفى وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ضمن أعضاء الفرق بجامعة فوليتونز بكاليفورنيا واشتملت على لاعبين يؤدى كل منهما محاولتين • وكان من أهم النتائج التوصل الى معرفة العضلات العاملة فى الحركة الأساسية لمهارة البحث •

٢ - دراسة «هدى محمد النبلى» (١٩٩٥) (٢٣) تهدف الى التعرف-



على أثر تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجيماز من ( ٨ - ١٢ ) سنة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على ( ١٢ ) لاعبة .

وكان من أهم النتائج أن تمرينات المرونة الخاصة لها تأثيرات ايجابية على نمو العضلات واستطالتها وعلى أداء المهارات الحركية المكتسبة للجسم .

٣ - دراسة « أحمد محمد عبد العزيز » ( ١٩٩٩ ) ( ٧ ) تهدف الى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعي على مستوى أداء مهارة الكب المقلوب ( الثرو ) على جهاز العقلة للنائمين في الجيماز . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على ( ١٠ ) لاعبين .

وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على مهارة الكب المقلوب .

٤ - دراسة « فالنتينو » وآخرون Valentino et al ( ١٩٩٠ ) ( ٢٦ ) تهدف الى التعرف على النشاط الكهربائي لكل من العضلة الدالية ، والعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ، والعضلة المستنة ، والعضلة المنحرفة المربعة وذلك أثناء أداء اللكمة الصاعدة الموجهة للجسم واللكمة الصاعدة الموجهة للرأس بفرض تقييم مختلف العضلات المشتركة في الحركات قيد الدراسة واقتراح أنواع التدريبات النوعية للعضلات ذات النشاط الكهربائي المنخفض ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على ( ١٠ ) ملاكبين .

وكان من أهم النتائج أن التدريبات النوعية كان لها أثر ايجابي على العضلات ذات النشاط الكهربائي المنخفض مما أدى الى تحسن مستوى أداء اللكمات قيد الدراسة .

#### إجراءات البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة ، والأخرى تجريبية وذلك للملاكمة لطبيعة البحث .

#### عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ( ٦٠ ) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الجامعي ١٩٩٨/١٩٩٩م والبالغ عددهن ( ٢٧٤ ) طالبة جنسية مصرية قدرها ٢٥٪ وقد تم إجراء التجانس للمجتمع الكلي في المتغيرات - قيد البحث كما في الجدول (١) . وتم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين أحدهما ضابطة وطبق عليهن طريقة التعليم التقليدية المتبعة بالكلية والأخرى تجريبية وطبق عليهن برنامج التدريب النوعي والجدول (٣ ، ٤) يوضح ذلك التجانس - وقد قامت الباحثتان بإيجاد التكافؤ لمجتمع البحث في المتغيرات - قيد البحث .

جسول (١)

التوسط الحسابي والانحراف المعياري والتوسيط ومعامل الالتواء  
لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث

( ن = ٢٧٤ )

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	التوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠٧٠-٨	٠٠٦٢٧	٢١	١٠٣٧١
الطول	سنتيمتر	١٦١٦٤٦	٣٩٧٤	١٦٤	٠٠٣٦٧
الوزن	كيلوجرام	٥٨٢٩٦	٥٠٣٩٧	٥٨	٠٠١٦٤
الحد الأقصى لتركيز الأكسجين	لتر/دقيقة	٤١٧٥٤	٢٥٣٨	٤١٢	٠٠٦٥٤
النبض	نبضة/دقيقة	٧٣١٨٢	٣١٦٤	٧٤	٠٠٧٧٥
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨٦٢٤	١١٥٨	٩	٠٠٩٧٤
قوة عضلات الطرف السفلي	كيلوجرام	٤٣٢٥	١٣١٢	٤	٠٠٧٤٣
مستوى أداء	درجة	٣٣٠٧	٣٣٦٢	٣٥	٠٠٤٣٦

يتفحص من الجدول (١) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث في  
المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين ( + ٣ - ٣ ) مما يدل على  
أن مجتمع البحث اعتدالى طبيعي متجانس في هذه المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء  
لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث

( ن = ٦٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠٧٠٠	٦٤٦	٢١	١٣٩٤
طول	سنتيمتر	١٦٠٧١٧	٢٦٦٩	١٦٠٥	١٧٧
الوزن	كيلوجرام	٥٨٤٣٢	٤٤١	٥٨	٢٣٦٦
	لتر/دقيقة	٤١٧٧٣	٢٦١٦	٤١٢	٦٥٧
النبض	نبضة/دقيقة	٧٢١٦٧	٢٢٧٤	٧٤	٧٦٤
	فترة الاستشفاء دقيقة	٨٦٣٣	١١٤٩	٩	٩٥٧
قوة عضلات الطرف السفلي	كيلوجرام	٤٣٦٧	٩٥٦	٤	١١٥١
مستوى أداء بعض الوثبات	درجة	٣٣٠٠	١٣٥٧	٣٥	٤٤٢

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث ما بين ( + ٣ ، - ٣ ) مما يدل على أن عينة البحث الأساسية متجانسة مسجوبة من مجتمع اعتدالي طبيعي متجانس في هذه المتغيرات .

كما قامت الباحثتان بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

جسملول (٢٢)  
الترسول العسلال والألرل الملال وقللة دللة بلل الللولللل  
القلللة واللرلرللة لل الللرلرل الللللرلة قللة اللللل (٢٢٢٢)

(٢٠ = ن)

اللللرل	وعدة الللللل	الللولة اللللللة	الللولة الللرلرللة	ف	قللة دللة	مسلللال الللرل
السن	سنة	م	ع	م	ع	م
السلرل	سنة	٢٠٢٠٠٠	٢٠٢٢١	٢٠٢٢٤	٢٠٢٠٠	١٢١٨٤
السلرل	سنة	١٦٠٠٠٠٠	٢٢٢٧٧	٢٢٥٧٩	١٤٢٢٣	١٥٠٤
الزلرل	كللر للرل	٥٩٢٢١٧	٦٢٢١١	٥٧٢٠٢	٢٢٤٢٧	١٢٧٥٨
الللل اللللل لاسللللل	لرل/دقللة	٤١٥٧٨٠	٢٢٢٦١	٢٢١١٦	٢٠١٢	٢٠١٩
الأكسلللل	لرل/دقللة	٧٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٦	١٨٢٠٠٠	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢
البللل	دقللة	٨٧٢٢٢	١٢٢٥٨	٨٥٢٢	٢٠٢٠٠	٢٢٢٢٢
لرلة اللسلللل	دقللة	٨٥٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢
لرلة اللسلللل	دقللة	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢
مسلرل الللل بللل	دقللة	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢
وئلل الللل	دقللة	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢	٢٢٢٢٢

قللة الللل (للل الللرلرل ل ٢٢٢٢) علل مسلللال (٢٠٢٠)

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) في المتغيرات المختارة قيد البحث مما يدل على تكافؤ العينة .

أدوات البحث :

أولاً : الأجهزة :

— جهاز الريستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر .

— ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .

— ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين مرفق (٢)

ثانياً : الاختبارات :

اختبار الخطوة لكلية كوينز لقياس الحد الأقصى لاستهلاك

الأكسجين . مرفق (٣) .

ثالثاً : برنامج التدريب النوعي . مرفق (٤) :

أولاً : وضع البرنامج المقترح :

— النوعية أو الخصوصية :

يتضمن برنامج التدريب النوعي على تنمية قوة عضلات الطرف

السفلى وزيادة كتافتها ( ٨٧،٨٦:٢٤ ) ( ٢١٩،١٨٩:١٣ ) وقد روعي

أن يشتمل على عناصره الثلاثة — تنظيم إنتاج الطاقة ، نوع النشاط

الرياضي ، والعضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي .

— الحمل الزائد :

يراعى في برنامج تدريب القوة مبدأ الحمل الزائد — زيادة وقت

وتسديدة التمرينات — لتحسين الأداء وذلك عن طريق قيام العضلة

بأكبر المجموعة العضلية بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتاد عليها

و ( ١٣ : ١٩٠ ، ٩٩١ ) .

### ٢- التقدم بالتدريب ( التدرج ) :

يعتبر من أهم العوامل التي توضع في الاعتبار عند تصميم برنامج تدريبي • وذلك بأن يتم تطبيق الحمل الزائد تدريجيا مع إعطاء الجسم وقتا كافيا للتكيف وأن يكون هذا التقدم ببطء أى جعل معدل التقدم بطيئا ( ١٣ : ١٩٢ ) •

### ٣- ترتيب التمرينات :

تبدأ التمرينات بأحماء عام لتهيئة العضلات للقيام بالتمرينات الخاصة بالجزء الرئيسى والذي يليه تمرينات تهدئة ختامية كما يسمح بتناوب تأثير التدريب بين المجموعات العقلية المختلفة ويسمح بفترات مناسبة لاستعادة الشفاء حتى لا يتم اجهاد نفس المجموعات العضلية . ( ١٣ : ٢٢٣ - ٢٢٥ ) •

### ٤- مكونات البرنامج :

— بعد عرض البرنامج على الخبراء اشتمل على عدد ( ١٠ ) وحدات تدريبية خلال ( ١٠ ) أسبوع بواقع ( ٣ ) مرات أسبوعيا •

### ٥- المحطة الاولى :

— التمرينات الخاصة بإنتاج الطاقة الهوائية ( تمرينات الخطوات الهوائية )

### ٦- المحطة الثانية :

— تمرينات خصوصية العضلات العاملة الخاصة بنوع النشاط ( بعض وثبات الباليه ) •

### ٧- المحطة الثالثة :

— التمرينات الخاصة بقوة عضلات الطرف السفلى •  
أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها الطريقة التقليدية المتبعة

إالكلية وينفس عدد ساعات المجموعة التجريبية وفي نفس الوقت  
المخصص للتدريب .  
تنفيذ خطة التدريب :  
محتويات البرنامج التدريبي :

مراحل البرنامج التدريبي

دور اول البرنامج التدريبي	شدة حمل التدريب	حجم حمل التدريب	فترات الراحة
المرحلة الأولى تقع هذه المرحلة في بداية تنفيذ البرنامج التدريبي وتتكون من (٣) أسابيع	٦٠ - ٧٥٪ من أقصى مقدرة لكل فرد من أفراد العينة	عدد التكرارات لكل تمرين ٤-١٠ مرات تكرار	فترة الراحة ما بين (٤٥) ث الى (١) ق ( بحيث تعود جزئيا للراحة )
المرحلة الثانية تغلقت هذه المرحلة في (٣) أسابيع من نهاية المرحلة الأولى	٧٥ - ٨٥٪ من أقصى مقدرة لكل فرد من أفراد العينة	عدد التكرارات لكل تمرين ١٠ - ١٥ مرة تكرار	فترة الراحة ما بين (٤٥) ث الى (١٣٠) ث ق ( بحيث تعود جزئيا للراحة )
المرحلة الثالثة تغلقت هذه المرحلة في (٤) أسابيع من نهاية المرحلة الثانية	٧٠ - ٩٠٪ من الحمل ٨٥-٩٠٪ في الأسبوع الأول والثاني ٩٠ - ٧٠٪ في الأسبوع الثالث ٦٥ - ٩٠٪ في الأسبوع الرابع	عدد التكرارات لكل تمرين من ١٥ - ٢٠ مرة تكرار	فترة الراحة ما بين فترة الراحة ما بين (٣٠) ث الى (٢٥) ث ق ( بحيث تعود جزئيا للراحة )



تحديد جرعات التدريب :

شدة حمل التدريب :

تم تحديد شدة الحمل فى المرحلة الأولى على أساس أنهن  
• مبتدئات .

تم تحديد شدة الحمل فى المرحلة الثانية على أساس افتراضى  
• وصول الطالبات الى المستوى المتوسط .

تم تحديد شدة الحمل فى المرحلة الثالثة على أساس افتراضى  
• وصول الطالبات الى المستوى الأعلى مع مراعاة الباحثتان لظاهر  
• التعب لدى الطالبات .

حجم حمل التدريب : تم تحديد حجم حمل التدريب وذلك كما يلى :

أقصى تكرار

٢

فترات الراحة : تم تحديد فترات الراحة على أساس عودة النبض  
• للحالة الراحة .

الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة استطلاعية على عينة مكونة من (١٢) طالبة  
• من نفس المجتمع ومن غير المشتركات فى البحث وذلك فى يوم السبت  
الموافق ١٩٩٩/٢/٢٠ الى يوم الاثنين الموافق ١٩٩٩/٢/٢٢ للتعرف  
على مناسبة التدريب النوعى المستخدم وتلافى العقبات التى قد تواجه  
• الباحثتين أثناء تنفيذ البحث .

وقد أسفوت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

• مناسبة استخدام التدريب الدائرى لتنفيذ وحدات برنامج  
• للتدريب النوعى .

— معرفة الطالبات طريقة قياس النبض عن طريق الشريان  
السباتي وحساب الاستشفاء ( زمن عودة النبض للراحة ) •

#### القياسات القبليّة :

تم اجراء القياسات القبليّة لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية  
فى الفترة من ١٩٩٩/٢/٢٣ الى ١٩٩٩/٢/٢٥ •

#### تطبيق البرنامج :

تم تطبيق برنامج التدريب النوعى فى الفترة من ١٩٩٩/٢/٢٨  
الى ١٩٩٩/٥/٦ على طالبات المجموعة التجريبية لمدة (١٠) أسابيع •  
وتم تقسيم البرنامج الى (١٠) وحدات تدرس كل وحدة فى اسبوع  
( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ) بزمّن قدره (٩٠) دقيقة فى اليوم وكذلك  
أصبح اجمالى عدد ساعات التدريب (٤٥) ساعة وقد تم تنفيذ البرنامج  
على شكل تدريب دائرى •

#### القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية لكل من المجموعتين الضابطة  
والتجريبية فى الفترة من ١٩٩٩/٥/٨ الى ١٩٩٩/٥/١٠ وينفسر  
تسلسل القياسات القبليّة •

#### الاسلوب الاحصائى :

استخدمت الباحثتان المعالجات الاحصائية التالية :

— المتوسط الحسابى •

— الانحراف المعياري • — اختبار ( ت ) T-Test

وسوف تستخدم الباحثتان مستوى الدلالة ٠٠٥ للتأكد من معنوية  
النتائج الاحصائية للبحث ، وبناء على المعالجات الاحصائية تم التوصل  
الى ما يلى : عرض النتائج ومناقشتها

### جداول (٤٥)

دلالة التروف بين القياسات القلبية والبيضية للمجموعة اضافة

في اختبارات الاختيارية قيد البحث

( $\chi^2 = 0$ )

المتغيرات	وحدة القياس	القياس الأول	القياس الثاني	ف	قيمة دالة	مستوى الدلالة
دالة الاقصى لاستهلاك الاكسجين	لتر/دقيقة	٤١/٧٨٠	٢/٦٦١	٤٢/١٠	٢/٤٢٤	١٩٥٣ غير دالة
النسج	نبضة/دقيقة	٧٢/٣٣٣	٢/٣٣٦	٧٢/٩٠٠	٣/٧٣٦	١/٨٥٧
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨٧/٣٣	١/٢٥٨	٨٧/٣٣	١/٤٢٢	١/٣١٤
وزن عضلات القلب	جرام	٥٥٣٣	٠/٩٠٠	٥٦/٦٠٠	٦/٧٨١	٦/٧٨٦
مستوى اداء بعض وثبات اناليه	درجة	٣/٣٦٧	١/٣١٣	٥/٨٦٠	١/٦٠٠	١/٥٧٧٠

قيمة (ت) الانحرافية (٢٠٤٥) عند مستوى (٥٠٠) ج

### جدول (٦)

نسب التغير المثوية في القياسات البعدية عن تقبلية للمجموعة الضابطة  
في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي ن = ٣٠	القياس البعدي ن = ٣٠	نسب التغير %
الحمد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤١٧٨٠	٤٢٠١٠	٠.٠٥٥
النضج	٧٣٣٣٣	٧٢٩٠٠	٠.٠٥٩
فترة الاستشفاء	٨٧٣٣	٨٣٣٣	٤.٥٨
قوة عضلات الطرف السفلي	٤٥٣٣	٥٦٠٠	٢٣.٥٣
مستوى أداء بعض وئيات الباله	٣٢٦٧	٤٨٦٧	٤٨.٩٨

يتضح من الجدول رقم (٦) ان نسب التغير المثوية في المتغيرات  
المختارة قيد البحث قد تراوحت ما بين ( ٠ — ٤٨.٩٨ ) •

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا في قوة عضلات  
الطرف السفلي ومستوى أداء بعض الوئيات في الباله ، وعدم وجود  
فروق دالة احصائيا في كل من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين  
والنضج ، وفترة الاستشفاء بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة  
الضابطة على الوئيات في منهج التعبير احركى قد أدى الى زيادة عدد  
حجم اللويغات العضلية Myofibrils بكل ليفة عضلية وبالتالي

زيادة حجم الاكثاف العضلية للطرف السفلى الذى أدى الى انتاج قوة عضلية ساعدت فى تصمن مستوى أداء الوثبات فى التعبير الحركى للمجموعة الضابطة .

وهذا ما أشار اليه « محمد حسن علاوى » و « أبو العلا أحمد » (١٩٨٤) من أن التدريب يزيد من حجم الاكثاف العضلية وبالتالي زيادة القوة العضلية (٢٨ : ١٢١) .

وتعزو الباحثان عدم وجود فروق دالة احصائية فى كل من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والنبض وفترة الاستشفاء الى أن التدريب على الوثبات فى الباليه قد لا يكون كلفيا للتأثير ايجابيا على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين او النبض أو فترة الاستشفاء وبذلك يتحقق المفرض الأول جزئيا والذي ينص على :

« توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث - ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح القياس البعدى » .

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة احصائية بين القياسات القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المختارة قيد البحث .

## تجسول (٧)

فروق الفرق بين القياسات القلبية واليدية للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات المختارة قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة د.ت.	م. ط.	القياس اليدي		القياس القلبي		وحدة القياس		المتغيرات
			ع	م	ع	م	م	م	
دال	٨٨٧٤	٢٩٣٠	٢٨٧٦٧	٤٤٦٩٧	٢٦٦٦	٤١٧٦٧	لتر/دقيقة	لتر	المدة الاقصى لاستهلاك الاجسجيني
د	١١٢٩٣	٦٠٦٧	٢٨٢٦	٦٦٩٣٣	٣٧٥٩	٧٣٠٠٠	ليضة/دقيقة	ليضة	التهني
د	٢٣٦٢١	٣٥٣٣	٠٩١٠	٥٠٠٠	١٠٤٢	٨٥٣٣	دقيقة	دقيقة	فترة الاستيقاظ
د	١٤٦٩٧	٢٤٥٠	٠٨٨٢	٦٦٥٠	٠٩٩٧	٤٢٠٠	كيلوجرام	كيلوجرام	قوة عضلات الطرف السبلي
د	١٦١١٩	٣٧٣٤	١٢١٦	٧٠٦٧	١٣٦٣	٢٥٣٣٣	دقيقة	دقيقة	مستوى إيقاع بعض

القيمة (ت) الجدولية (٢٠٠٤٥) عند مستوى (٠.٠٥) .

### جدول (٨)

نسب التغير المثوية في القياسات البعدية عن القلبية للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القليل ن = ٣٠	القياس البعدي ن = ٣٠	نسب التغير %
الحده الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤١٣٦٧	٧٠٦٧	١١٢ر٠٠
النض ترة الاستشفاء	٧٣ر٠٠٠	٦٦٥٠	٥٨٣٣
قوة عضلات الطرف السفلى	٨ر٥٣٣	٥ر٠٠٠	٤١٤١
مستوى أداء بعض وثبات الباليه	٤ر٢٠٠	٦٦ر٩٣٣	٧٣٦
	٣ر٣٣٣	٤٤ر٦٩٧	٧ر٠٢

يتضح من الجدول رقم (٨) ان نسب التغير المثوية في المتغيرات  
المختارة - قيد البحث - قد تراوحت ما بين ( ٧ر٠٢ - ١١٢ر٠٠ ) %  
ويتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات  
القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات الحد الأقصى  
لاستهلاك الأكسجين والنض وفترة الاستشفاء وقوة عضلات الطرف  
السفلى ومستوى أداء بعض وثبات الباليه .

وتعزو الباحثان هذا التحسن الى أن التدريب المنظم من خلال  
برنامج التدريب النوعى والذي بوعى فيه ثلاثة اتجاهات هامة خاصة  
بالباليه ( انتاج الطاقة ، ونوع النشاط الرياضى الممارس ، خصوصية

العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي). قد أدى إلى زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حيث أن استهلاك الأكسجين بكفاءة يعنى كفاءة إنتاج الطاقة وبالتالي يتوفر للجسم غرض الأداء البدني بفاعلية أكبر ويبدو أن برنامج التدريب النوعي قد أدى إلى زيادة قدرة المجموعة التدريبية على أداء العمل العضلي اعتماداً على استهلاك الأكسجين. وزيادة قدرة العضلات العاملة على استهلاك الأكسجين الوارد إليها عن طريق الدم مما أدى إلى تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

وهذا يتفق مع « محمد حسن علاوى » و « أبو العلا أحمد عبد الفتاح » (١٩٨٤) (١٨) ، « بهاء الدين سلامة » (١٩٩٩) (٩) .

وتعزو الباحثان تحسن النبض للمجموعة التدريبية إلى أن حدوث التكيف للحمل البدني قد تمت نتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع في النبضة الواحدة مما أدى إلى انخفاض النبض. وقد أشار كل من « أحمد فتحي الزيات » و « سليمان حجر » (١٩٩٨) إلى أن التدريب الرياضي لمدة (٦) أسابيع ثلاث مرات أسبوعياً يحسن النبض (١٩٦٥).

كما يتضح من جدول (٧) تحسن فترة الاستشفاء ويبدو التدرج في شدة وحمل التدريب في برنامج التدريب النوعي قد ساعد المجموعة التدريبية على سرعة التخلص من التعب الناتج عن أداء التمرين وقد ساعد ذلك على تقصير الفترات اللازمة للاستشفاء بين التمرينات داخل الجرعة التدريبية وبعد الجرعة التدريبية وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للأفراد المجموعة وهذا ما أشار إليه « أبو العلا أحمد عبد الفتاح » (١٩٩٩) من أهمية التدرج بحمل التدريب ومراعاة زمن الاستشفاء (٢ : ٥٥) .



كما يتضح من جدول (٧) تحسن قوة عضلات الطرف السفلى ويبدو أن الانتظام فى التدريب على برنامج التدريب النوعى بما يحتويه من تدريبات قوة عضلات الطرف السفلى ، قد أدى الى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ، وقد ظهر بصورة مباشرة فى قدرة العضلة على انتاج القوة العضلية المتحركة وزيادة الانقباض العضلى ، بالاضافة الى تأثير التدريب على قدرة تحمل العضلات العمل لفترة طويلة فى مواجهة التعب ، وتحقق هذه الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التى قد تحدث كنتيجة للتدريب الرياضى المنظم مما أدى الى تحسن مستوى أداء واثبات الباليه ، الذى يبدو أنه تضمن نتيجة لما يحتويه برنامج التدريب النوعى من تمرينات خاصة بنوع النشاط واتجاهات العمل العضلى . وهذا ما أشار اليه كل من « محمد حسن علاوى » و « أبو الملا أحمد عبد الفتاح » (١٩٨٤) (١٧) و«عبدالمعز النمر» (١٩٩١) (١٢) فى أن الأداء يتحسن بصورة أفضل اذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس ، وأن يتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط ، وأن تتم تنميتها بطرق خاصة تبعا لكيفية استخدامها فى المنافسة . كما يتفق مع ما ذكره « تايلور » على أهمية ارتباط التدريب بشكل المهارة من خلال التدريب المكثف على أداء المهارة نفسها ( ٢٩ : ٢٠٢ ) وهذا ما يؤكده « شاركي » على ضرورة تدريب العضلات العاملة تدريبا خاصا تبعا لكيفية استخدامها فى النشاط الممارس ( ٢٨ : ٣٦ ) .

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائية بين القياسات

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض وثباته  
الباليه - قيد البحث •

وتحزو الباحثتان تحسن مستوى الأداء في الوثبات الى اعتواء  
برنامج التدريب النوعي على تهيئته لقوة عضلات الطرف السفلي  
كما ساعد على تنمية حجم الألياف العضلية لعضلات الطرف السفلي  
وكثافة الشعيرات الدموية لكل ليفة عضلية وهذا أدى بالتالى الى تحسن  
القوة العضلية مما أدى الى تحسن أداء وثبات الباليه - قيد البحث  
ويتفق ذلك مع ما ذكرته كل من نجاح التهامي « (١٩٩٦) (٢٠) » وفاطمة  
عبد الحميد « (١٩٧٣) (١٤) » أن حركات الباليه تحتاج الى القوة  
العضلية ليتحسن الأداء • كما يتفق مع « إيمان عبد العزيز »  
(١٩٨٥) (٨) و « كوثر مطر » (١٩٩٤) (١٥) في أن التدريب له  
تأثير إيجابي على رفع كفاءة الوثب في الباليه • وقد أشار « محمد حسن  
علاوي » (١٩٩٢) (١٧) الى أن الفسرد الرياضى لا يستطيع اتقان  
المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه  
في حالة افتقاده للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط  
الرياضى للتخصص • ويتفق مع ذلك ما أشار اليه كثير من العلماء في  
أهمية ارتباط التدريب بنوع النشاط التخصصى •

وبذلك يتحقق الفرض الثانى كليا والذى ينص على :

توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث - ومستوى أداء  
بعض وثبات الباليه المختارة لصالح القياس البعدي •

دلالة الفرق بين القياسات البعدية للمجموعة الأساسية والتجزئية  
في التفرعات المختارة - ليد العن

مستوى الدالة	قيمة t	ف	م	ع	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	ع	م	وحدة القياس	المتغيرات
مال	٣,٩٣٢	٢,٦٨٧	٢,٧٦٧	٤٤,٦٩٧	٢,٧٣٤	٤٢,١٠	دقيقة / لتر	٤٢,١٠	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	
"	٧,٥١٠	٥,٩٦٧	٣,٧٣٦	٦٦,٩٣٣	٣,٨٣٦	٦٢,٩٠٠	دقيقة / دقيقة	٦٢,٩٠٠	مباشرة / دقيقة	٤٧
"	١٠,٧٣٢	٣,٣٣٣	٥,٩١٠	٥,٥٠٠	١,٤٢٢	٨,٣٣٣	دقيقة	٨,٣٣٣	فترة الاستشفاء	٤٨
"	٤,٣١٦	١,٥٥٠	٥,٨٨٢	٦,٦٥٠	٥,٩٦٨	٥,٦٠٠	كيلو جرام	٥,٦٠٠	قوة عضلات الطرف السفلي	٤٩
"	٧,٩٥٤	١٣,٢٠٠	١,٢١٦	٧,٥٦٧	٥,٨٦٠	٤,٨٦٧	درجة	٤,٨٦٧	مستوى أداء بعض وظائف اليالكه	٥٠

قيمة: (ت) الجدولية (٢٠٢٠) عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة المضابطة والتجريبية في المتغيرات المختارة - قيد البحث - لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

#### جدول (١٠)

نسب التغير المئوية في القياسات البعدية للمجموعة المضابطة  
عن المجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة - قيد البحث

( ن = ٣٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البطى ن = ٣٠	القياس البطى ن = ٣٠	نسب التغير %
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/دقيقة	٤٢,٠١٠	٤٤,٦٩٧	٦,٤٠
النفس	نبضة/دقيقة	٧٢,٩٠٠	٦٦,٩٣٣	٨,١٨
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨,٣٣٣	٥,٠٠٠	٤٠,٠٠
قوة عضلات الطرف السفل	كيلوجرام	٥,٦٠٠	٦,٦٥٠	١٨,٦٥
مستوى أداء بعض وثبات الباليه	درجة	٤,٨٦٧	٧,٠٦٧	٤٥,٢١

يتضح من الجدول رقم (١٠) ان نسب التغير المئوية في المتغيرات المختارة - قيد البحث - قد تراوحت ما بين ( ٦,٤٠ - ٤٥,٢١ ) .  
يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين المضابطة والتجريبية في المتغيرات المختارة - قيد البحث - لصالح المجموعة التجريبية .

ويتضح من جدول ( ١٠,٤٨ ) ان نسب التغير المئوية في المتغيرات المختارة للمجموعة المضابطة قد تراوحت بين ( ٥,٠٥ - ٤٨,٩٨ )

بالمجموعة التجريبية قد تراوحت بين (٧٠٢ - ١١٢٠) .

وتعزو الباحثان تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الى أن التدريب النوعي بما يراعيه من أساليب التدريب التفصيصي لنوع النشاط (الباليه) قد أدى الى زيادة قدرة الجسم على أخذ ونقل الأكسجين والاستفادة منه داخل الخلايا العضلية لتوفير الطاقة اللازمة للجهد البدني واستمرارية أكسدة الطاقة بالطرق الهوائية نظرا لاستمرار العضلات الكبيرة للطرف السفلي في الأداء مما يؤدي الى تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بالنسبة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة (٩ : ١٤٢) .

كما يتضح من جدول (٩) تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغير النبض .

وتعزو الباحثان انخفاض معدل النبض الى تأثير التدريب بالبرناهج المقترح للتدريب النوعي مما أدى الى زيادة كفاءة توصيل الأكسجين للعضلات العاملة عن طريق ضخ كميات أكبر من الدم في النبضة الواحدة مما يساعد على زيادة عملية الانقباض والانبساط للعضلات فتحدث حركة تدليكية على الأوردة مما يساعد على ضخ الدم خلال العضلات وسرعة عودته للقلب وبالتالي انخفاض النبض وهذا يدل على فاعلية التدريب النوعي ويتفق ذلك مع ما ذكره « محمد حسن علاوي وأبو الملا أحمد » (١٩٨٥) أن التدريب يخفض النبض في الدقيقة نتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة أو نظرا لزيادة سعة التجويف الصدري (١٨ : ٢١٤) .

وتعزو الباحثان تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة

على فترة الاستشفاء الى أن تتنوع شدة وحمل التدريب فى برنامج التدريب النوعى قد أدى الى كفاية عمل الجهاز الدورى لتوفير الأكسجين المطلوب للجسم خلال فترة الاستشفاء وتلبية حاجة العضلات الى تعويض الأكسجين الذى استدانته خلال العمل العضلى ، ومن ثم سرعة عودة الأجهزة الحيوية للجسم الى الحالة الطبيعية فى الراحة وهذا مما أشار اليه « أبو العلا أحمد » (١٩٩٩) أن درجة كفاءة عملية الاستشفاء تزيد بانخفاض الفترة الزمنية للعودة للحالة الطبيعية ( ٢ : ٥٥ - ٦٣ ) .

وترى الباحثان ان تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى قوة عضلات الطرف السفلى حيث أن نسبة التحسن بلغت ( ٥٨,٣٣ ٪ ) للمجموعة التجريبية و ( ٢٣,٣٣ ٪ ) للمجموعة الضابطة ويرجع الى برنامج التدريب النوعى حيث احتوى على تمرينات لتنمية قوة عضلات الطرف السفلى مما أدى الى زيادة انتاج القوة العضلية وزيادة استئثار المغازل العضلية البصية الموجودة فى العضلة فتقوم بإعداد الجهاز العصبى لتجديد مجموعات كبيرة من الألياف العضلية ليلتشارك فى العمل العضلى مما ينتج عنه زيادة انتاج الطاقة وهذا مما أشار اليه « محمد حسن علاوى » و « أبو العلا أحمد عبد الفتاح » (١٩٨٤) أن التدريب الرياضى مختلف الاحمال يساعد على انتاج القوة العضلية ( ١٨ : ١٢٣ ) .

كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائية بين التقياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى متغير مستوى أداء بعض الوثبات فى البالية حيث بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة ( ٤٨,٩٨ ٪ ) والمجموعة

التجريبية (١١٢٠٠/٢) •

وقد يرجع ذلك الى التدريب النوعى وتأثيره الايجابى على رفع مستوى أداء وثبات الباليه •

ويتفق ذلك مع ما ذكرته « هويدا فتحى » نقلا عن « مكلوى »  
Macloy (٢٢) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية -  
يستطيعون تحقيق أعلى المستويات الرياضية •

وبذلك يتحقق الفرض الثالث كليا والذي ينص على :  
« توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين  
الضابطة والتجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث -  
ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح المجموعة التجريبية » •  
الاستخلاصات :

١ - برنامج التدريب النوعى له تأثير ايجابى على رفع مستوى  
أداء وثبات الباليه •

٢ - يعمل التدريب النوعى على تحسين بعض الوظائف  
الفسيولوجية - قيد البحث •

٣ - تؤثر وثبات الباليه تأثيرا ايجابيا فى رفع مستوى أداء  
الطالبات •

التوصيات :

فى ضوء ما استخلصه هذا البحث تمكن الوصول الى التوصيات الآتية:

١ - تطبيق التدريب النوعى ( الخصوصية ) على مهارات الوثب

٢ - الاهتمام بتنمية قوة عضلات الطرف السفلى لرفع مستوى

الوثبات •

٣ - الاهتمام بوضع برامج تدريبية لرفع مستوى أداء الطالبات •

## تأثير استخدام أسلوب الموديول فى تدريس التربية الرياضية على بعض الجوانب لدى تلميذات المرحلة الإعدادية

الدكتورة / وفاء محمد مفرج

مدرس دكتور بقسم طرق التدريس والتدريب  
والتربية العملية - كلية التربية الرياضية بالجزيرة

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد التربية الرياضية المدرسية من أهم وسائل التربية ، إن لم تكن أهمها على الإطلاق ، لأن من أهدافها نمو التلاميذ نموا متكاملًا ومترنًا وشاملًا بدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا وذلك من خلال اكتساب المعرفة الرياضية ، والتي تتمثل فى المعارف والمعلومات والقواعد والقوانين الرياضية ، وتكنيك اللعب كجزء من الثقافة العامة وتكوين عادات صحية سليمة ، واكتساب قوام معتدل ، وتنمية الجوانب البدنية والمهارية ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية المدرسية وخاصة المرحلة الإعدادية ، وبالرجوع إلى أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، وجدت الباحثة أن من أقوى هذه الأهداف العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلميذات كجزء من الثقافة العامة وتكوين الخبرات المتعلقة بالتربية الرياضية والصحة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الدراسية الأخرى ( ١٧ : ٦٥ ) .

وكذلك أول الأغراض السلوكية للمرحلة الإعدادية أن تؤدي



التلمیذة المهارات الحركية المختلفة للانشطة الفردية والجماعية التي  
يضمها المنهاج باتقان ، وذلك من خلال الأداء الصحيح المستمر لهذه  
المهارات ، وكذلك الأغراض المعرفية الادراكية للمرحلة الاعدادية تنص  
على « أن تتفهم التلمیذة أهمية التدريب الذاتي في تنمية المهارات  
الحركية ، وان تكتسب مهارة التقويم لأدائها الحركي من حيث فن  
الحركة ومستوى الأداء ، وان تتفهم التلمیذة المعلومات والمعارف  
المرتبطة بفن الأداء والخطط ، وان تطبق قوانين الألعاب في الأنشطة  
الممارسة » ( ١٣ : ٩٠ ، ٩١ ) .

من هذا المنطلق رأت الباحثة ضرورة تطوير أساليب التدريس  
التي يستخدمها مدرس التربية الرياضية حتى يمكن تحقيق ما تقدم من  
أهداف سلوكية وادراكية ومعرفية ومهارية . وكذلك حتى يتولد للمدرس  
أمل جديد في استحداث طرق تجنب المدرس والتلاميذ الشعور بالملل  
من الأسلوب التقليدي في التدريس الذي يعتمد على اتباع أوامر  
المدرس فقط . وقد لاحظت الباحثة من خلال الاشراف على التربية  
العملية بالمدارس الاعدادية خاصة الصف الثاني والثالث عدم رغبة  
التلميذات في أداء حصة التربية الرياضية المعتادة . وتعلن بالمرض  
حتى يتيسر لهن الجلوس على مقعد المرضي وعدم الاشتراك بالحصة ،  
وبملاحظة هذه الظاهرة وجدت ازدياد عدد التلميذات غير الراغبات  
في الاشتراك ، بينما وجدت الباحثة ان هؤلاء الفتيات أنفسهن في فترة  
الفسحة في غاية النشاط والحيوية . ويسرعن باستعارة كرات سلة ،  
أو كرات طائرة ومحاولة الاعتماد على النفس في ممارسة اللعبة ،  
وبسؤال هؤلاء التلميذات عن سبب عزوفهن عن أداء الحصة وجدت

الإجابة كالآتي : « أسلوب الحصة غير شيق — متعبة — ثقيلة عليه  
النفس — مجهد — القرباء ... الخ » ، وبسؤالهن عن الرياضيات  
المفضلة لحيهن ، كانت الاجابات معظمها تميل الي رياضة كرة السلة  
تليها الكرة الطائرة . لذلك اختارت الباحثة أسلوب يعتمد على تفريجه  
التعليم والتعلم الذاتي معا حتى يقتسنى للتلميذات التدريس على  
التفكير والمناقشة والاعتماد على النفس ، وقد اختارت الباحثة أسلوب  
« الموديول التعليمي » حيث انه أسلوب متميز في التدريس يساهم  
التلميذات في اكتساب المهارات المستهدفة بجهد أقل ، وبسرعة أكبر ،  
ودرجة اشتاق أفضل وتعتبر هذه الدراسة أول دراسة في تدريس  
التربية الرياضية بأسلوب الموديول التعليمي ، في حدود علم الباحثة ،  
فهى دراسة رائدة في هذا المجال لما لها تأثير على بعض الحقائق  
المهارة والمعرفية في تدريس التربية الرياضية بالصف الثانى الاعدادى .

#### هدف البحث :

١ — التعرف على تأثير استخدام الموديولات التعليمية على تحصيل  
التلميذات « مهاريا — معرفيا » فى درس التربية الرياضية بالصف  
الثانئ الاعدادى .

٢ — التعرف على نسبة التغير بين المجموعة الضابطة والمجموعة  
التجريبية فى كل من الجانب المهارى والمعرفى .

#### فروض البحث :

١ — توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى  
الجانب المهارى والمعرفى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى  
فى الجانب المهارى والمعرفى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى
- ٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين درجات تحصيل تلميذات  
المجموعة التجريبية ودرجات تحصيل تلميذات المجموعة الضابطة فى  
الجانب المهارى والمعرفى لصالح المجموعة التجريبية •

- ٤ - توجد فروق فى نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى  
فى الجانب المهارى والمعرفى لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية  
الصالح المجموعة التجريبية •

#### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

##### - الموديول التعليمي Modular Course

عبارة عن وحدة تعليمية صغيرة أى موضوع له أهداف محددة  
إجرائيا يشتمل على عدة أنشطة وخبرات متتابعة ، تتيح للمتعلم السير  
والتقدم بمعدلته الخاص فى التلمم وفق محكات محددة للتحصيل مع  
للمحد الأدنى لمساعدة المتعلم ( ٣ : ١٨ ) •

##### - الحصيلة The Outcome

هى تغيرات تم تحقيقها نتيجة المشاركة فى العمليات التربوية •  
( ١٣ : ١٩ ) •

##### - الحصيلة المهارية Outcome Skill

ويقصد بها مجموعة المهارات النخاسة بكرة السنلة بالمنهاج المقرر  
والتي تمكن التلميذة من معرفة وأداء تلك المهارات طبقا لقواعد وتكنيك  
اللعبة ومحاولة التميز فيها • ( تعريف إجرائي ) •  
( ٤ - مجلة ) •

### — الحصيلة المعرفية Outcome Knowledge —

مجموعة المعارف والمعلومات الرياضية والغامة التي تمكن التلميذة من الوقوف على أولى خطوات الثقافة الرياضية والصحية \* ( تعريف اجرائي ) \*

### — الوحدة الدراسية Unit Course —

هي الجزء المخصص من المنهاج الدراسي ومدته ( ٦ أسابيع )  
يغرض اكتساب وانتقان المهارات المتضمنة فيه ( ١٧ : ١٦ ) \*  
الاطار النظري :

### — الوديول التعليمي Instructional Module —

وحدة تعليمية صغيرة محددة ضمن مجموعة متتابعة ومتكاملة من الوحدات التعليمية الصغيرة التي تكون في مجموعها برنامجا تعليميا معيناً ، وهذه الوحدة تضم مجموعة متنوعة من الأنشطة التعليمية التي تساعد المتعلم على تحقيق أهداف تعليمية محددة بجهده الذاتي وحسب قدرته وسرعته وتحت اشراف وتوجيه المعلم ، ويتفاوت الوقت اللازم لانتقان تعلم الوحدة وفقاً لطول ونوعية أهدافها ومحتواها ( ٢٠ : ١١ ) \*

### — التدريس باستخدام الوديولات :

نظام تدريسي يقوم على التدريس عن طريق تصميم واعداد و انتاج وحدات تدريس صغيرة متكاملة تسمى بالوديولات  
يمكن عن طريقها تنويع مصادر وأساليب التعلم والمواقف التعليمية ،  
بحيث تؤدي الى تهيئة ميالات الخبرة التي تسمح للتلميذ بالتفاعل مع

تتضمن هذه المواقف ، حتى يمكن أن يحقق أهدافاً تعليمية محددة ، ويصل  
الى مستوى الأداء المطلوب لكل هدف من هذه الأهداف ، ويسير كل  
تلميذ فى ذلك حسب قدرته وسرعته ( ٢١ : ١٧ ) .

### ١ - خصائص الموديول التعليمى :

١ - له أهداف تعليمية محددة .

٢ - يضم الموديول مجموعة متنوعة من الأنشطة التعليمية ليختار  
منها المتعلم ما يناسبه .

٣ - يقوم الموديول على استراتيجيات التعلم الذاتى ، حيث يسمح  
للمتعلم بالدراسة الذاتية حسب قدرته وسرعته تحت اشراف وتوجيه  
روادشاد المعلم .

٤ - يتحدد المدى الزمنى للموديول تبعاً لطول ونوعية وأهداف  
و محتوى الموديول وعلى ذلك فقد يكون المدى الزمنى للموديول محدداً ،  
لا يهجاوز دراسته بضع دقائق أو يكون المدى الزمنى للموديول واسعا  
تستغرق دراسته بضع ساعات أو عدة أيام ( ٢٠ : ١٣ ) .

### ٢ - الأسس التربوية لاعداد الموديولات التعليمية واستخدامها :

١ - اتباع الأسلوب المنهجى والأخذ بمعدل النظم .

٢ - الموديولات التعليمية مكتفية بمكوناتها وتخدم أغراض  
التعلم الذاتى .

٣ - الاهتمام بالفروق الفردية بين المتعلمين .

- ٤ — تحقيق مبدأ التعلم الهادف •
  - ٥ — تنويع الخبرات وتعدد الوسائل •
  - ٦ — التعزيز المباشر للاستجابات •
  - ٨ — وجود استراتيجيات معينة لتقويم انتقال التعلم المطلوب
- ( ١١ : ٢٧ ) •

### — مميزات استخدام الميولات التعليمية في التعليم :

- ١ — تأكيد التعلم الذاتي
- ٢ — تغريد التعليم •
- ٣ — المرونة •
- ٤ — الحرية •
- ٥ — التعليم المتقن •
- ٦ — جعل التعليم ذا معنى •
- ٧ — الاهتمام بمهارات التفكير وأساليب البحث •
- ٨ — الدافعية •
- ٩ — يوفر كثيرا من وقت المعلم •
- ١٠ — تسمح بالاتصال المتكرر بين المعلم والمتعلم وكذلك بين المتعلمين وبعضهم بعضا •

### — مكونات الموديول التعليمي :

- ١ — العنوان •
- ٢ — المقدمة •
- ٣ — الأهداف •
- ٤ — الأنشطة •
- ٥ — التقويم •

### مجالات الموديول التعليمي :

- ١ - التعليم الاعتيادي بمراحله المختلفة .
- ٢ - التعليم العلاجي .
- ٣ - تعلم سلوك مدخلى معين .
- ٤ - اثرات التعلم .
- ٥ - تعليم التلاميذ المتخمين لفترة عن الدراسة ( ٣ : ٢٠ ) .

### الدراسات السابقة :

- ١ - دراسة « علي اسماعيل محمد مرسى » ( ١٩٩٣ ) وعنوانها « تدريس قواعد اللغة العربية بأسلوب الموديولات وأثره على اكتساب مهارات الصحة اللغوية لتلاميذ الصف الأول الاعدادي » ، وتهدف الدراسة الى قياس فعالية الموديولات التعليمية في اكتساب تلاميذ الصف الأول الاعدادي مهارات قواعد اللغة العربية والادراك المعرفي لها ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التجريبي بالتجريب لمجموعتين ( ضابطة ، تجريبية ) وكانت من أهم نتائج الدراسة :  
فاعلية التدريس بالموديولات التعليمية في اثرات اللغة العربية لدى تلاميذ  
الصف الأول الاعدادي ( ٨ ) .

- ٢ - دراسة « محمد محمد أحمد المقدم » ( ١٩٩١ ) وعنوانها « اعداد برنامج في تكنولوجيا التعليم القائم على الكفايات ، وتعميد فاعليته باستخدام مدخل التعليم الفردي لطلاب كلية التربية » ، وكانت من أهداف الدراسة :

تحديد الكفايات اللازمة لطلاب كلية التربية في مجال تكنولوجيا التعليم •

- بناء برنامج في تكنولوجيا التعليم في ضوء قائمة الكفايات -  
ويعتمد على فلسفة تفريد التعليم •

- بيان فاعلية تفريد التعليم على التحصيل المعرفي والمهارات -  
والاتجاهات لدى طلاب كلية التربية •

واستخدم الباحث المنهج الوصفي التجريبي ، وكانت من أهم  
نتائج الدراسة :

- فاعلية الوحدات الصغيرة التي أسماها الباحث « مديولات »  
في مجال الكفايات •

- قدمت هذه الدراسة أطارا نظريا أكد فيه الباحث ان فلسفة  
تفريد التعليم تعتمد على أسس علمية مؤكدة •

- قدمت الدراسة تصور البناء للوحدات التعليمية الصغيرة -  
وقياس فاعليتها (١٥) •

٣ - دراسة « عبد الموجود على حسن فراج » (١٩٨٧) وعنوانها  
« استخدام طريقة المديولات التعليمية في تدريس العلوم للصف  
السابع من التعليم الأساسي كاتجاه معاصر في التعليم الفردي » ،  
تهدف هذه الدراسة الى تطوير تدريس مادة العلوم بالحلقة الإعدادية  
في مرحلة التعليم الأساسي ، واختار أسلوب المديولات التعليمية كاتجاه  
معاصر لتطوير هذه الطرق ، تجرية تفريد التعليم في مادة العلوم .



بالمرحلة الاعدادية بمدارس ج.م.ع باستخدام مدخل الموديول  
التعليمي وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التجريبي .

ومن أدوات الدراسة : تصميم موديولات تعليمية كوحدة دراسية  
— اختياراً ، تحصيلياً كانت من اعداد الباحث ، ومن أهم نتائج الدراسة  
فعالية التدريس بأسلوب الموديولات التعليمية في مجال العلوم بالطفلة  
الاعدادية من مرحلة التعليم الأساسي (٧) .

٤ — دراسة « ليلي ابراهيم أحمد معوض » ( ١٩٨٦ ) وعنوانها  
« استخدام اسلوب الموديول في تدريس مادة التاريخ الطبيعي بالصف  
الأول من المرحلة الثانوية وأثره على تحصيل واتجاهات التلاميذ » ،  
وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على أثر التدريس باستخدام  
الموديولات التعليمية على تحصيل التلاميذ للمادة العلمية وعلى  
اتجاهاتهم نحو البيئة وذلك في مجال علم الأحياء بالصف الأول الثانوي ،  
وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتدريس لمجموعتين أحدهما  
تجريبية ( الموديولات التعليمية ) والأخرى ضابطة ( التدريس التقليدي )  
مع تطبيق الاختبار التحصيلي واختبار الاتجاهات للمجموعتين قبل  
وبعد التدريس . وكانت من أهم نتائج الدراسة أن الموديولات التعليمية  
أهميتها ودورها الفعال في زيادة قدرة الطالبات على تحصيل المادة  
العلمية لعلم الأحياء في المرحلة الثانوية ، كسب وتنمية الاتجاهات  
الإيجابية نحو البيئة (١٢) .

٥ — دراسة « جان وفرانك Vi Jan & Y. Frank » ( ١٩٨٨ )  
وعنوانها « تطوير نمو مهارات التعلم الذاتي » ، وتهدف هذه الدراسة  
الى معرفة كيفية تنمية مهارات التعلم الذاتي لدى الطلاب ، معرفة

الإجابة عن سؤال • هل هناك علاقة بين مكونات التعلم الذاتي والمتغيرات الأخرى مثل الخبرات السابقة لهؤلاء الطلاب والمرحلة العمرية لهم ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التجريبي ، حيث قام الباحثان بتحليل مهارات التعلم الذاتي ونموها لدى طلاب المرحلة العليا في التعليم ثم تجريب الرزمة التعليمية التي أعدها الباحثان ( المديولات التعليمية ) ، وكان من أهم نتائج الدراسة : فعالية التعلم الذاتي ، كما أكدت العلاقة بين هذا التعلم والخبرات السابقة والمرحلة العمرية للمتعلمين تعلمًا ذاتيًا ، فعالية الرزم التعليمية ( المديولات ) في تنمية مهارات التعلم لدى المتعلمين ، وقد أوصت الدراسة بتجريب المديولات في المراحل التعليمية الأخرى والمواد الدراسية المختلفة (١٨).

٦ - دراسة « لامب Lamp » ( ١٩٨٥ ) وعنوانها «تقييم لخمس مديولات تعليمية في القراءة » وقد صممها الباحث لتقديم المعرفة الأساسية اللازمة للتغلب على صعوبات القراءة ، وفق تصنيف بلوم للأهداف التعليمية • ومن أهداف الدراسة :

— التغلب على صعوبات القراءة التي تقابل الطلاب بأسلوب حديث هو ( المديولات التعليمية ) •

— تجريب المديولات التعليمية كمدخل جديد لتعلم فن القراءة •

اعتمدت الدراسة على منهج تحليل النظم وأدوات هذه الدراسة هي : المديولات التعليمية الخمس ثم الاختبار الذي قوم الباحث به بهذه المديولات التعليمية ، ومن أهم نتائج الدراسة :

— فعالية أسلوب المديولات التعليمية في تعلم مهارة فن القراءة

والتطلب على صعوباتها ، وقد أوصت هذه الدراسة بتجريب فطاليتنا  
باسلوب المديولات التعليمية فى فنون اللغة الأخرى غير القراءة (١٩) .

#### أجراءات البحث :

##### ١ - منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما  
تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام كل من القياسات القبليّة والبعدية  
لكل منهما ولتناسبها لتحقيق أهداف البحث .

##### ٢ - عينة البحث :

تمثل عينة البحث تلميذات الصف الثانى الاعدادى بنات بإدارة  
الهرم التعليمية بمدرسة الفاروق الخاصة بالهرم ، وقد طبق البحث  
على فصلين من فصول المدرسة ، وقد قسمت التلميذات الى مجموعتين :

( أ ) مجموعة تجريبية : « طبق عليها أسلوب المديول التعليمي  
فى تدريس التربية الرياضية » .

(ب) مجموعة ضابطة : « طبق عليها الأسلوب المتبع حاليا فى  
مدرستنا » .

وكان عدد التلميذات (٧٦) تلميذة وبعد استبعاد التلميذات اللاتي  
سجلن فى الفرق الرياضية بالأندية والمدرسة ، واللاتي تم اغاؤهن  
من ممارسة النشاط الرياضى وكذلك التلميذات اثباقيات للاعادة .

وبذلك أصبح عدد التلميذات فى الفصلين (٧٢) تلميذة بعد  
استبعاد الفئات السابقة ، ثم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف

المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث كما فى جدول (١) ، كما تم تطبيق اختبار الثبات والصدق على (١٢) تلميزة فأصبح العدد النهائى للمعينة (٦٠) تلميزة بواقع (٣٠) تلميزة لكل مجموعة .

وقد قامت الباحثة بايجاد التوصيف الاحصائى لعينة البحث فى كل من السن والطول والوزن والمتغيرات قيد البحث كما فى جدول (٢).

### جدول (١)

للتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى متغيرات قيد البحث

( ن = ٧٢ )

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	١٢٠٧٤٤	٢٢٠٧	١٢٠٨	٠٠٥٥٠
الطول	١٤٠٢٠٨٢	٢٤٨٢	١٤٠	٠٠١٠١
الوزن	٤١١٦٧	٦٤٨٣	٤٠	٠٠٥٤٠
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٠٠٥٢٨	٠٠٧٣١	٠٠٠	٢٠١٦٦
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن (ثانية)	١٣٦٠٥٢٩	٣٥٤٩٦	١٢٣٦٧	١٠٠٨٧
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١٠٠٢٨	٠٠٩٩٣	٠١	٠٠٠٨٤
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢٢٣٦	٠٠٨٤٧	٤٢	٠٠٨٣٦
الاختبار المعرفى	١٥٤٨٣٣	١٠٥٦٥	٥٥	٠٠٣١٩

يتضح من الجدول رقم (١) ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث في متغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين ( + ٣ ، - ٣ ) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمع اعتدالي طبيعي متجانس في هذه المتغيرات .

### جدول (٢)

التوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث في متغيرات قيد البحث

( ن = ٦٠ )

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	١٢ر٦٠٦	٠ر٣٩٩	١٢ر٨	٠ر٩٤٥
الطول	١٤٠ر١٣٢	٢ر٢٥١	١٣٩ر٥	٠ر٨٤٤
الوزن	٤٠ر١٣٣	٤ر٤٥٥	٤٠	٠ر٢٧٥
المحاورة والتصويب في كرة السلة بالنقاط	٠ر٤٦٧	٠ر٧٢٤	٠ر٠٠	١ر٩٣٣
المحاورة والتصويب في كرة السلة بالزمن (ثانية)	١٣٧ر٨٤٢	٣٨ر٥٣٢	١٣٣ر٤٨	١ر١١٨
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١ر٠٣٣	١ر٠٠٨	١	٠ر٠٩٩
الطلع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢ر٢٨٣	٠٠ر٨٢٥	٤٢	١ر٠٣٠
الاختبار المعرفي	٥٥ر٣١٧	١ر٠٩٧	٥٥	٠ر٨٦٦

يتضح من الجدول رقم (٢) ان معاملات الالتواء لمعينة البحث في متغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين ( + ٣ ، - ٣ ) مما يدل على

على أن عينة البحث متجانسة مسحوية من مجتمع اعتدالى طبيعي  
متجانس فى هذه المتغيرات .

### ١ - أدوات البحث :

١ - قائمة المهارات المتضمنة بالوحدة الثانية « الألعاب الجماعية  
- كرة السلة » المقررة على تلميذات الصف الثانى الاعدادى والتي  
تتضمن ست مجموعات تشمل مهارات كرة السلة المقررة ، وقد أجرت  
« الباحثة التجربة على ثلاث مهارات : التمير - التصويب - المحاورة .  
( مرفق ١ - أ ، ب ) .

٢ - اعداد الموديولات التعليمية فى ضوء المنهاج المقرر على  
تلميذات الصف الثانى الاعدادى ، وقد حددت المهارات الخاصة بكل  
موديول تعليمى كما فى جدول (٥) .

٣ - اختبارات الحصيلة المهارية : فى كرة السلة ، وتتضمن  
الاختبار ليلتش *Leitch* ويتكون من (٣) وحدات :

( أ ) التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة ( القياس سرعة  
ودقة التصويب ) .

( ب ) الدفع والتمير ( القياس سرعة ودقة التمير ) .

( ج ) المحاورة والتصويب ( لقياس مهارة مسك الكرة والسرعة  
والدقة ) . ( ١٦ : ٩٧ - ١٠٠ ) .

وتستخدم هذه الاختبارات فى القياس القبلى والبعدى (مرفق ٢)

٤ - اختبار المصيلة المعرفية : وقد استخدمت الباحثة اختبار  
« آمال فؤاد سعيد » (١٩٩٠) التي قامت بتصميمه حيث ان دراستها  
« بناء اختبار معرفي للصف الثاني الاعدادي » وهي مناسبة لعينة  
البحث ، فقد بلغ صدق المحكمين للاختبار المعرفي (  $0.80$  ) وصدق  
الاتساق الداخلي يتراوح ما بين (  $0.84 - 0.98$  ) كما له معامل  
ثبات عالي (  $0.83$  ) عن طريق التجزئة النصفية وبلغ معامل الارتباط  
(  $0.96$  ) ويتضمن الاختبار المعرفي في أربعة محاور متمثلة :

١ - ثقافة رياضية • ٢ - الصحة •

٣ - الأداء الفني للأنشطة الرياضية •

٤ - قوانين الأنشطة الرياضية الفودية والجماعية التي يضمنها  
منهاج التربية الرياضية •

— حساب المعاملات الاحصائية لثبات وصدق الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار  
واعادة تطبيق بفارق زمني أسبوع وقد تم ايجاد صدق الاختبارات  
هي التمايز بين المستوى الأدنى والأعلى وكانت النتائج كما يوضحها  
جدول (٣) ، (٤) •

جدول (٣)

معاملات الثبات في المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن = ١٢)

المتغيرات	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م	
المحورة والتنصوب في كرة السلة بالقطب	٠,٨٣٣	٠,٧١٨	١,٠٠	٠,٩٥٣	٠,٧٩٧ دل
المحورة والتنصوب في كرة السلة بالزمن	١٢٩,٩٦٧	١٠,٦٢٧	١٣٥,١٨٠	١٢,٢١٣	٠,٦١٩ دل
التصوب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١,٠٠	٠,٩٥٣	٠,٨٣٣	٠,٧١٨	٠,٧٩٧ دل
القطع والتزوير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢,٠٠	٠,٩٥٣	٤٧,٠٠	١,٢٧٩	٠,٨٢٠ دل
الاحتكاك المعرفي	٥٢,٤١٧	١,٢١١	٥٢,١٦٧	١,٠٣٠	٠,٩٥٤ دل

م: قيمة ت- الجدولية (٠,٥٧٦) عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة « ر » الجدولية (٥٧٦,٠) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٣) ان معاملات الثبات في المتغيرات المختارة قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٦١٩ - ٠,٩٥٣) ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) .

جدول (٤)

دلالة الفرق بين الربع الثاني والربع الأول في

المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن = ٦)

المتغيرات	الربع الثاني		الربع الأول		قيمة مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م	
المحورة والتنصوب في كرة السلة بالقطب	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٦٧	٠,٤٧١	٥,٠٠ دل
المحورة والتنصوب في كرة السلة بالزمن	١٦١,٢٤٧	٠,٧٥	١٤٦,١٢٠	٥,٤٥٩	٦,٤٤٣ دل
التصوب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٢٣٣	٠,٤٧١	٧,٠٠ دل
القطع والتزوير لمدة ٣٠ ثانية	٤٠,٦٦٧	٠,٤٧١	٤٧,٠٠٠	٠,٠٠٠	٧,٠٠ دل
الاحتكاك المعرفي	٥٠,٦٦٧	٠,٤٧١	٥٤,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٠,٠٠ دل

قيمة ت- الجدولية (٢,٧٧٦) عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة « ت » الجدولية (٢,٧٧٦) عند مستوى (٠,٠٥)



يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى فى المتغيرات المختلطة قيد البحث عند مستوى (٥.٠%) ، وهذا يشير الى صدق الاختبارات فى التعايز بين المستوى الأدنى والأعلى .

#### — الاسلوب المقترح للتدريس « اسلوب الموديول التعليمى » :

قامت الباحثة باستخدام اسلوب الموديول التعليمى فى تدريس لعبة جماعية « كرة السلة » وقد تم تطبيق الوحدة الثانية من المنهاج المقرر وتم اختيار ثلاث مهارات من مهارات كرة السلة « التمير — التصويب — المحاورة » ، بهدف اتقان هذه المهارات ، كذلك تم تصميم موديولات تعليمية لتنمية المعارف الرياضية والصحية لتلميذات الصف الثانى الاعدادى فى ضوء المنهاج المقرر للتربية الرياضية .

#### — تصميم الموديولات التعليمية :

قامت الباحثة بتصميم الموديولات التعليمية على النحو التالى :

##### أولا — المقدمة :

- وهى موجهة للتلميذة وتقدم لها المديول باسم الموضوع أو الدرس دون ذكر كلمة « موديول » ويتضمن التعريف بالموديول ومدى حاجة التلميذة اليه لاثارة دافعيته نحوه وتوضح للتلميذة خطة السير بالموديول مع توضيح أهمية الأنشطة والوسائل التربوية المقدمة معه وتكتب هذه المقدمة بلغة سهلة واضحة محددة .

### ثانياً - الأهداف :

لابد أن تكون أهداف الموديول واضحة ومصاغة بلغة دقيقة محددة إجرائياً وتقدم متدرجة للتلميذة حتى يتيسرها متابعتها وتحقيق الأهداف بدرجة عالية من الكفاءة والتمكن ، وتركز جميع مكونات الموديول على تحقيق أهدافه •

### ثالثاً - الاختبار القبلي :

يقدم هذا الاختبار للتلميذة قبل ان تبدأ في دراسة الموديول ويشتمل على :

١- الاختبار المهارى : الذى يقيس مستوى أداء التلميذة والمهارة « الموديول الأول » وإذا استطاعت التلميذة ان تحصل على ٨٥٪ من درجة هذا الاختبار ( درجة التمكن ) فانها لا تكون بحاجة الى دراسة هذا الموديول ويقدم لها الموديول التالى من البرنامج ، وقد استخدمت الباحثة الدرجات المئينية للبنات ببطارية اختبار مهارات كرة السلة AHPER لتحديد المستوى المطلوب لكل مهارة.

« موديول » • ( مرفق ٥ ) •

٢ - الاختبار المعرفى : يشتمل على أسئلة تكون غالباً موضوعية تقيس مستوى تمكن التلميذة من أهداف الموديول التعليمى وتصاغ أسئلة هذا الاختبار بلغة سهلة دقيقة حتى لا تجد التلميذة فى فهم أسئلة هذا الاختبار أى غموض وإذا استطاعت أن تحصل على ٨٥٪ من درجة هذا الاختبار فانها لا تكون بحاجة الى دراسة هذا الموديول ويقدم لها الموديول التالى من البرنامج وقد استخدمت الباحثة بعض

الأسئلة المناسبة لكل مديول والمنقاة من اختبار الثقافة الرياضية  
« لأمال مؤاد » ( مرفق ٦ ) •

### رابعاً - دراسة الموديول :

يشتمل هذا الجزء من الموديول على ما يلي :

( أ ) دراسة دقيقة واضحة شيقة مقدمة للتلميذة حتى تتمكن  
من تحقيق الأهداف المحددة للموديول تسير فيها بمفردها تحت توجيه  
واشراف المدرسة •

( ب ) أنشطة تربوية متعددة وشيقة ومبتكرة تختار منها التلميذة  
ما تحبه وتسهم بفعالية في تحقيق أهداف الموديول ، وهذه الأنشطة  
أما فردية مثل قراءات - عمل لوحة - استماع الى أشرطة تسجيل -  
مشاهدة صور - أو جماعية مثل مشاهدة فيلم تعليمي - رحلات  
تعليمية - تحقيق صحفي •

( ج ) وسائل تعليمية متعددة ، تختار منها التلميذة ما يتفق  
وميلها وتكون مبتكرة تشد انتباه التلميذة ، وتكون سهلة الاستخدام  
لتمكن التلميذة من استخدامها والافادة منها ويحدد مكان وجودها  
وكيفية الاستخدام وتقدم اجابات لأسئلة الأنشطة والوسائل مثل  
وسائل سمعية ( كالتسجيلات الصوتية ) ، وسائل بصرية ( أفلام  
ألفيديو التعليمية ) ، مواد مطبوعة ( الكتب - المقالات - الجالات ) •

### خامسا - التدريبات :

تقدم هذه التدريبات للتلميذة لتسهم بفاعلية في مساعدتها تتمكن من أهداف المديول وتكون هذه التدريبات متدرجة ومتنوعة تختار منها ما تريد كذلك تقدم لأسئلتها اجابات كتعزير فوري للتلميذة يزيد دافعيتها نحو دراسة الموديول وتحقيق أهدافه .

### سادسا - الاختبار البعدي :

ويعنى به الاختبار البعدي للموديول ( المهارى - المعرفى ) ويراعى أن تكون هذه الاختبارات قريبة النوع والدرجة من الاختبار القبلى ويقوم بقياس هذه الاختبارات البعدية المحرس ، فاذا تأكدت التلميذة من أهداف الموديول ، تقاس لها الاختبار فاذا حققت درجة التمكن المحددة لها وتكون في هذا الاختبار ٨٥٪ أيضا هنا يقدم للتلميذة الموديول التالى ، اذا لم تحصل التلميذة على هذه الدرجة يقدم لها دراسة وأنشطة ووسائل وتدرجات اثرائية تشاعدها على التمكن من أهداف الموديول واجتياز هذا الاختبار .

وفي ضوء ما سبق أعدت الباحثة البرنامج المديولى لهذه الدراسة

جدول (٥) .

جداول (٥)

الديولات المقترحة للبرنامج التعليمي

رقم	اسم الدويول	عدد الدروس	نوع الموزيول	المطلوب
١	التربية البدنية من الثبات والحركة	٢ درس	أداء مهاري	مستوى أداء
٢	التصويب من الثبات والحركة	٢ درس	أداء مهاري	مستوى أداء
٣	تنطيط الكرة والمحاورة	٢ درس	أداء مهاري	مستوى أداء
٤	التعريف بلعبة كرة السلة	درس	معرفي	النشأة
٥	التعريف بلعبة الكرة الطائرة	درس	معرفي	المهارات
٦	التعريف بلعبة كرة اليد	درس	معرفي	الخطوات الفنية
٧	التعريف بالملاعب الميدان والمضمار	درس	معرفي	القانون
٨	التعريف برياضة الجباز	درس	معرفي	معلومات
٩	رياضة عامة			
١٠	بالإضافة الى معلومات لتثقيف	درس	معرفي	ثقافة صحية
	التلميذات صحيا ورياضيا مع كل درس			

الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على (١٢) تلميذة من غير العينة التجريبية بالمدرسة ، وقد استمرت الدراسة شهرا كاملا (اكتوبر ١٩٩٩) للدراسة صلاحية ومناسبة الاختبارات والوسائل التعليمية والبرنامج المديولي وقد قصحت الباحثة من هذه الدراسة تقويم المديولات التعليمية من أجل تحليلها وتحسينها وكانت من أهم نتائج هذه الدراسة

تبسيط بعض المصطلحات واختيار مرادفات أخرى أكثر وضوحاً ،  
كذلك وجدت الباحثة ضرورة وجود الوسائل التعليمية داخل حجرة  
التربية الرياضية وتحت تصرف المدرسات حتى يتيسر استعارتها .

كذلك رأت الباحثة وضع اللوحات والمجلات الرياضية معلقة على  
جدران المدرسة ، تجهيز أماكن الاختبارات ، و امداد المكتبة ب شرائط  
الفيديو التعليمية لكرة السلة وبعض الكتب والموسوعة الرياضية حتى  
يتيسر على التلميذات تنمية معارفهم واجابة الأسئلة المعرفية .

#### - الخطوات التنفيذية لاجراء البحث :

استغرق تطبيق البحث الفصل الدراسي الثاني من ( ٢٢ مارس )  
وحتى ( ١٠ / ٥ / ٢٠٠٠ ) بواقع وحدة دراسية كاملة ( ٦ أسابيع )  
لكل مجموعة من مجموعتي البحث .

وقد طبق البحث من خلال ثلاثة موديولات مهارية وستة موديولات  
معرفية ويقدم كل موديول على أنه درس وليس لدراسة الموديول زمن  
محدد وتترك للتلميذة الحرية في اختيار ما يناسبها من الأنشطة  
والوسائل والتدريبات والمكان الذي تدرس فيه الموديول ، والمحك في  
ذلك أن تتمكن التلميذة من المهارات المستهدفة لكل موديول كما يحدد  
ذلك الاختبار النهائي .

#### - خطوات تنفيذ أسلوب الموديول بدرس التربية الرياضية :

أولاً : تبدأ المدرسة الحصص باعطاء الاحماء ثم يليها اعطاء تدريبات  
اللياقة البدنية ثم شرح المهارة بالأسلوب المتبع مع عرض نموذج للمهارة

في التصويب على السلة ) وتقوم التلميذات بالأداء داخل الحصة وعلى  
المدرسة اصلاح الأخطاء .

ثانيا : أدله اختبار قبلي للموديول « للمهارة التي سبق شرحها »  
( التصويب على السلة ) .

ثالثا : تقسيم التلميذات تبعا لمستواهن في الاختبار الى مجموعات

رابعا : تشترك جميع المجموعات في مشاهدة فيلم تعليمي عن  
المهارة السابق شرحها أو مشاهدة بعض الوسائل التعليمية المناسبة  
والتعريف بالمعلومات والمعارف عن تلك الرياضة التي تتبعها المهارة  
( لوحات - صور - نموذج للعب كرة السلة ) .

خامسا : للسارات الفردية : ترغب التلميذات في محاولة  
الوصول الى مستوى التمكن المطلوب والوصول الى عدد مرات التكرار  
التي يحددها المدرس للمدرس للمهارة بناء على الجداول المثبتة لمهارات  
كرة السلة ( مرفق ٥ ) .

مثال : المستوى المطلوب في التصويب على السلة لمدة (٣٠) (٧)  
تصويبات يتدرج بها المدرس فيحدد للتلميذة (٤) تصويبات ، فإذا  
خففت في الوصول الى هذا المستوى تعود الى المدرس وتخبره  
بالنتيجة فيطلب منها المدرس الوصول الى (٧) تصويبات مع اختيار  
أحد الوسائل التعليمية التي تحتوي على معلومات رياضية وصحية  
تساعد في التدريب للتمكن من أهداف الموديول الأول مهاريا ومعرفيا .  
سادسا : اختيار أحد مسارات مجموعات الاعداد الصغيرة : ثانيا

تشترك مجموعة صغيرة من التلميذات في واحدة أو أكثر من المواقف التعليمية التي يحددها المدرس في شكل ورش عمل مثل:

- تصميم نموذج مصغر للمعب كرة السلة .
- اجراء بحث بسيط عن تاريخ كرة السلة .
- تحرير مجلة حائط عن رياضة معينة .
- مجلة مصورة عن الألعاب المختلفة أو اللاعبين .
- ملاحظات من الجرائد والمجلات وتجميعها في شكل جريدة .
- عمل تحقيق صحفي باجراء مقابلة مع شخصية رياضية أو زيادة:
- الى نادى .

- اختيار قصة لاعب شهير وكتابة موضوع عنه بحيث تغتار كل مجموعة ما تخبه وما تستطيع أداءه من ورش العمل ، ويتم تقييم هذه الأعمال من قبل المدرس ، وقد قامت الباحثة بتحديد اسم لكل مجموعة من مجموعات التلميذات ومن اختيارهن لتحثن على الأداء بدقة وسرعة ومن الأسماء التي أطلقتها التلميذات على المجموعات (فايف ستار - كلتس - نينجا - باربي - يوبي ) ، وتشجيعا للتلميذات قامت الباحثة بعمل لوحة شرف أمام حجرة التربية الرياضية بالمدرسة تضم أسماء المجموعات الخمس ، وكان على طالبات التربية العملية بالمدرسة - ومدرسات التربية الرياضية متابعة التلميذات المشتركات في البحوث وعندما تصل احدى التلميذات الى مستوى التمكن المطلوب ، يوضع لها علامة أسفل المجموعة التي تنتميها ، وهذه العلامة توضح شعار



المجموعة ، وكانت هذه الطريقة لها أثر رائع في زيادة دافعية التلميذات  
للاجتياز وتحسين الأداء والوصول لمستوى التمكن المطلوب .

سابعاً : الاختبار البعدي للمهارة : يقوم المدرس باختبار التلميذة  
مهارة بأداء نفس الاختبار القبلي كذلك يطلب من التلميذة اجراء للاختبار  
المعرفي البسيط ( ه أسئلة ) فاذا اجتازت الاختبارين تنتقل الى  
الموديول الثاني . وهكذا ، أما اذا لم تجتزه فيساعددها المدرس حتى  
للاوصول الى المستوى المطلوب .

ثامناً : اتخاذ القرار : اذا اجتازت التلميذة الاختبارين المهاري  
والمعرفي تكون قد انتهت من دراسة هذا الموديول ، أما اذا أخفقت في  
أحد الاختبارين فتعاود دراسة الموديول الذي أخفقت فيه بالأخساسة  
الى برنامج علاجي تحدده المدرسة ثم تمر على الاختبار مرة أخرى .

تاسعاً : النهاية : وبذلك ينتهي العمل بهذا الموديول .

عاشراً : بعد الانتهاء من جميع الموديولات المقترحة يتم اجراء  
الاختبار النهائي ( المهاري - المعرفي ) .

— الأسلوب التقليدي :

تم تطبيق الأسلوب التقليدي على المجموعة الضابطة وقد تساوت  
في الفترة الزمنية والمحتوى المهاري والمعرفي مع اسلوب الموديول على  
المجموعة التجريبية : وقد كان الاختلاف في أن الأسلوب التقليدي  
يكون فيه العبء الأكبر والاعتماد على المدرس فقط دون مشاركة  
التلميذات فالمدرس يقوم بالشرح والتعليم وإصلاح الأخطاء واعطاء  
التحريبات ومتابعة الإداء مع اعطاء المعارف والمعلومات الخاصة بكل  
مهارة .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والاحتمال المعكرونة بقيمة ٢٠ بين المجموعتين  
الضابطة والتجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث (تكافؤ)

(٦٠ - ٦٠)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م	قيمة ت	مستوى دلالة
	٢	٤	٢	٤			
السن	١٢,١٨٥	٠,٢٢٠	١٢,٧٥٤	٠,٢٦١	٠,٠٩٦	١,٢٢٥	غير دل
الطول	١٣٩,٨٠٠	٦,٠٤٧	١٤٠,٤٦٧	٢,٤٠٣	٠,٦٦٧	١,١٢١	غير دل
الوزن	٣٩,٧٦٧	١,٥٤٧	٤٠,٥٠٠	١,٢٨٠	٠,٧٢٢	١,٩٦٧	غير دل
المسافة والاصوب في كرة السلة والقفز	٠,٥٢٣	٠,٧٧١	٠,٤٠٠	٠,٦٧٥	٠,١٢٣	٠,٦٩٨	غير دل
المسافة والاصوب في كرة السلة بالقرص (تكايف)	١٤٣,٧٠١	٥١,٧٩٢	١٣١,٩٨٢	١٦,٢٤٣	١١,٧٩٩	١,١١٢	غير دل
الاصوب على كرة السلة ٣٠ ثانية	١,٠٠	٠,٩٤٧	١,٠٦٧	١,٠٨١	٠,٠٦٧	٠,٢٥٠	غير دل
الذراع والذراع لمدة ٣٠ ثانية	٤٢,٢٠	٠,٩٦١	٤٢,٣٦٧	٠,٦٦٩	٠,١٦٧	٠,٧٦٦	غير دل
الاختبار المعرفي	٥٥,٤٦٧	١,١٣٧	٥٥,١٦٧	١,٠٥٣	٠,٣٠٠	١,٠٠٣	غير دل

قيمة ت الجدولية (٢,٧٧٦) عند مستوى (٠,٠٥)

عرض ومناقشة النتائج :

قيمة « ت » الجدولية (٢,٧٧٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) في المتغيرات المختارة قيد البحث، مما يدل على تكافؤ العينة .

جدول (٧)

الفرق بين القيمات الفعلية والبطية للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات المختارة قيد البحث

(٣٠ - ٣٠)

المتغيرات	الفرق الفعلي		الفرق البدي		م	قيمة ت	مستوى دلالة
	٢	٤	٢	٤			
المسافة والاصوب في كرة السلة والقفز	٠,٤٠٠	٠,٦٧٥	٤,٢٠٠	١,٢٤٣	٣,٨	١٢,٥٠٧	دل
المسافة والاصوب في كرة السلة بالقرص	١٣١,٩٨٢	١٦,٢٤٣	٧٧,٤٢٧	١٢,٤٨٦	٥٤,٥٦٠	١٢,٦٦٤	دل
الاصوب على كرة السلة ٣٠ ثانية	١,٠٦٧	١,٠٨١	٧,٢٢٧	٠,٦٦٦	٦,١٦٧	١٢,٠٦٩	دل
الذراع والذراع لمدة ٣٠ ثانية	٤٢,٣٦٧	٠,٦٦٩	٨٨,٠٢٣	٢,٤٧٠	٢٥,٦٦٧	١٦,٠٤١	دل
الاختبار المعرفي	٥٥,١٦٧	١,٠٥٣	٧١,٨٠٠	٢,٦٩٨	٢١,٦٢٣	٤٩,٠٨١	دل

قيمة ت الجدولية (٢,٠٥) عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة « ت » الجدولية (٠٢) ٠٤٥ عند مستوى (٠٥) (٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث ، مما يدل على صدقها فيما وضعت لمقاييسه .

جدول (٨)

دالة فروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث

(٣٠ = ن)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة ت	مستوى دلالة
	ع	ف	ع	ف			
الحموضة والقصوب في كرة السلة بالقليل	٠,٥٣٣	٠,٧٧٦	٢,٥٠٠	٠,٨٦١	١,٩٦٧	١٤,٠٨٢	دال
الحموضة والقصوب في كرة السلة بالزمن	١٤٣,٧٠١	٥١,٧٩٢	١٠٨,٥٢٤	١٧,٩٧٣	٣٥,١٥٧	٩,٨٣٠	دال
القصوب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١,٠٠	٠,٩٤٧	١,٩٦٧	٠,٩٩٩	٠,٩٦٧	٧,١١٨	دال
القطع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢,٧٠٠	٠,٩٦١	٤٨,٢٠٠	٠,٧٥٠	٦,١٠٠	٦٧,٥٣٤	دال
الاختلال المعرفي	٥٥,٤٦٧	١,١٢٧	٦٠,٥٦٧	٥,١٠٢	٥,٤٠٠	٥,٦٩٥	دال

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤٥) عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة « ت » (٢,٠٤٥) عند مستوى (٠٥) (٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث ، مما يدل على صدقها فيما وضعت لمقاييسه .

جدول (٩)

دالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية  
في المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن = ٦٠)

المتغيرات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				م ف	قيمة ت	مستوى دلالة
	٢	٣	٤	٥	٢	٣	٤	٥			
المحاورة والتصويب في كرة السلة بالقطب	٢,٥٠٠	٠,٨٦١	٤,٢٠٠	١,٢٤٣	١,٧٠٠	٦,٠٥٥	٢,٣٨١	٢١,٠٤٩	١,٧٠٠	١,٧٠٠	د
المحاورة والتصويب في كرة السلة بالزمن	١٠,٨٥٤٤	٤٧,٩٧٣	٧٧,٩٧٣	١٢,٤٨٦	٣١,١٢٢	٣,٣٨١	٢١,٠٤٩	٨٢,٨٨٥	٣١,١٢٢	٣,٣٨١	د
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١,٩٦٧	٠,٩٩٩	٧,٢٢٣	٠,٢٢٦	٥,٢٦٧	٢١,٠٤٩	٢١,٠٤٩	٨٢,٨٨٥	٥,٢٦٧	٥,٢٦٧	د
الدفع والتحرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٨,٣٠٠	٠,٧٥٠	٨٨,٠٣٣	٢,٤٧٠	٣٩,٧٣٣	٨٢,٨٨٥	٨٢,٨٨٥	١٥,١٢٤	٣٩,٧٣٣	٣,٣٨١	د
الاختبار المعرفي	٦٠,٩٦٧	٥,٩٠٢	٧٦,٨٠٠	٢,٣٩٨	١٥,٨٣٣	١٥,١٢٤	١٥,١٢٤	١٥,١٢٤	١٥,٨٣٣	١٥,٨٣٣	د

قيمة ت الجدول (٦,٠٠٢) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رم (٩) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث ، مما يدل على صدقها فيما وضعت لقياسه

جدول (١٠)

نسب التغير المئوية في القياسات البعدية عن انبالية للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير %
	ن = ٣٠	ن = ٣٠	
المحاورة والتصويب في كرة السلة ٠٤٠٠	٠٤٠٠	٤٢	٩٥,٠٠٠
بالمناطق			
المحاورة والتصويب في كرة السلة ١٣١,٩٨٢	١٣١,٩٨٢	٧٧,٤٢٢	٤١,٣٤
بالمناطق			
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية ١,٠٦٧	١,٠٦٧	٧,٢٣٣	٥٧٨,١٣
الدفع والتحرير لمدة ٣٠ ثانية ٤٢,٣٦٧	٤٢,٣٦٧	٨٨,٠٣٣	١٠٧,٧٩
الاختبار المعرفي ٥٥,١٦٧	٥٥,١٦٧	٧٦,٨٠٠	٣٩,٢١

### جدول (١١)

نسب التغير المثوية في القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضابطة  
في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبل ن = ٣٠	القياس البعدي ن = ٣٠	نسب التغير %
المحاورة والتصويب في كرة السلة ٠.٥٣٣	٢٥٠٠	٣٦٨٧٥	
بالنقاط			
المحاورة والتصويب في كرة السلة ١٤٣٧٠١	١٠٨٥٤٤	٢٤٤٧	
بالزمن			
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١٠٠	١٩٦٧	٩٦٦٧
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢٢٠٠	٤٨٣٠٠	١٤٤٥
الاختبار المعرفي	٥٥٤٦٧	٦٠٩٦٧	٩٩٢

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن نسب التغير المثوية في المتغيرات  
المختارة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٣٩.٢١ - ٩٥.٠٠) %

### جدول (١٢)

نسب التغير المثوية في القياسات البعدية للمجموعة الضابطة عن  
المجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبل ن = ٣٠	القياس البعدي ن = ٣٠	نسب التغير %
المحاورة والتصويب في كرة السلة ٢٥٠٠	٤٢	٦٨٠٠	
بالنقاط			
المحاورة والتصويب في كرة السلة ١٠٨٥٤٤	٧٧٤٢٢	٢٨٦٧	
بالزمن			
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١٩٦٧	٧٢٢٣	٣٦٧٨٠
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٨٣٠٠	٨٨٠٣٣	٨٢٢٦
الاختبار المعرفي	٦٠٩٦٧	٦٦٨٠٠	٢٥٩٧

يتضح من الجدول رقم (١١) ان نسب التغير المثوية فى المتغيرات المختارة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٩٨٢ - ٣٨٨,٧٥) .

يتضح من الجدول رقم (١٢) ان نسب التغير المثوية فى المتغيرات المختارة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٢٥٨٧ - ٢٦٧,٨٠) .

#### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) ان الاختبارات المهارية والمعرفية فى القياس القبلى كانت جميعها غير دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ العينة .

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعيدة فى جميع الاختبارات المهارية والمعرفية كما يتضح من جدول (١٠) ان نسبة التغير تتراوح بين ( ٣٩,٢١ - ٩٥٠,٠٠ ) ، وهذه النسبة كانت عالية جدا فى كل من اختبار المحاور والتصويب فى كرة السلة بالنقطة فكانت بنسبة (٩٥٠) وكذلك اختبار التصويب على السلة لـ ٣٠ ثا فكان بنسبة (١٠٧,٧٩) ثم اختبار المحاور والتصويب على زمن بنسبة ( ٤١,٣٤ ) وأخيرا الاختبار المعرفى ( ٣٩,٢١ ) ، وهذه النتيجة توضح مدى فعالية أسلوب الموديول فى التدريس وتعلل الباحثة ارتفاع نسبة التغير فى الاختبارات المهارية انسباقة على أن استمرار الممارسة الرياضية للمهارات المحببة لهؤلاء التلميذات جعلتهن يقمن بإداء المهارات الحركية بدرجة عالية من الاتقان فى أقل زمن ممكن مما تسهل عليها استدعاها فى أى وقت .

وكذلك ترى الباحثة ان التصويب على المسلة يجتذب كثيرا من التلميذات حيث انه يزيد من دافعيتهن للاداء بظهور النتيجة الفورية للاداء المهارة « بالنجاح أو الفشل » .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على « توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والمعرفى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى » .

ويتضح من جدول (١١) ان نسب التغير المثوية فى القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين : ( ٩٩٣ - ٣٨٧٥ ) فكان اعلى قياس اختبار المحاورة والتصويب بالنقاط وكانت نسبته ( ٣٨٧٥ ) يليها اختبار التصويب على المسلة بالزمن وكانت نسبته ٩٦٦٧ ، ثم اختبار المحاورة والتصويب بالزمن وكانت نسبته ( ٢٤٤٧ ) ثم اختبار التعرير والدفع لمدة ( ٣٠ ) وكانت نسبته ( ١٤٤٥ ) وأخيرا الاختبار المعرفى ( ٩٩٢ ) .

وترى الباحثة هذا التحسن فان التلميذات فى المجموعة الضابطة أعجبتن ما يؤديه زميلاتهن من جهد اضافى بعد الحصة وأثناء الفسحة وفى أى وقت آخر كذلك وجدن فكرة المجموعات فى لوحة الشرفه فإزاداد حرصهن على التميز فبدأن فى التدريب من أنفسهن بميدا عزيم المدرسة لذلك تحسنت نتيجة اختبارات التصويب .

وهذا يحقق الفرض الثانى الذى ينص على « توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والمعرفى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى » .

ومن جدول (١٢) يتضح أن نسب التغير المثوية فى مقدرات البحث

قد تراوحت ما بين ( ٢٥٨٧ - ٢٦٧٨٠ ) فى القياسات البعجية للمجموعة الضابطة عن المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية فكانت أعلى نسب لاختبار التصويب على السلة وكانت (٢٦٧٨٠) يليها اختبار الدفع والتمرير بنسبة (٨٢٣٦) ثم اختبار المحورة والتصويب بالنقاط فكانت نسبته (٦٨٠٠) ثم اختبار المحورة والتصويب بالزمن وكان (٢٨٦٧) وأخيراً الاختبار المعرفى فكانت نسبته (٢٥٨٧) ، وقد يرجع ذلك الى تأثير تدريس الوحدة الثانية ( كرة السلة ) بأسلوب الموديول وذلك بتدريس ثلاث مهارات فقط مما أدى الى زيادة الوقت المخصص للتدريب عليهم ، ومن هنا يتضح انه كلما زاد الوقت المخصص لتعليم المهارات الحركية المختلفة كلما زادت قدرة الفرد على المتعلم والتدريب والتطبيق والممارسة بصورة أفضل والقدرة على الأداء المميز بطريقة انسيابية ، كذلك يتضح ان أسلوب الموديول له تأثير ايجابى ومباشر على تحسين الجانب المعرفى للتلميذات .

وترى الباحثة ان هذا التحسن نتيجة لممارسة التلميذات للأنشطة التربوية والمعرفية الفردية والجماعية وبهذا تتحقق بعض أهداف التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية فى نشر الثقافة الرياضية لدى التلميذات . كما تتحقق الأهداف المعرفية الادراكية للمرحلة الاعدادية حيث ان التدريس بأسلوب الموديول يجعل التلميذة تقبل على التدريب الذاتى فى تنمية المهارت الحركية كذلك يساعد التلميذة على اكتساب مهارة التقويم لأدائها الحركى ، كما انه يساعدها على تفهم المعارف



والمعلومات المرتبطة بفن الأداء ، وتطبيق قوانين الألعاب في الأنشطة  
الممارسة .

ويؤكد ذلك « فيليب اسكاروس » (١١) في أن الموديول التعليمي  
فعاليته مؤكدة في المجالات التربوية كأسلوب حديث ذي فوائد متعددة  
في تنظيم المقررات الدراسية . ويتفق مع « على شلتوت » (٩) في أن  
الموديول يقسم المقرر الدراسي الى وحدات دراسية صغيرة متعددة  
تساعد في اكتساب المهارات اللازمة .

وهذا يتفق مع الفرض الثالث والذي ينص على : « توجد ثروق  
دالة احصائية بين درجات تحصيل تلميذات المجموعة التجريبية ودرجات  
تحصيل المجموعة الضابطة في الجانب المهارى والمعرفى لصالح  
المجموعة التجريبية » .

#### الاستنتاجات :

##### أكدت الدراسة الحالية :

١ - فعالية أسلوب الموديول التعليمي في التدريس وخاصة  
تدريس التربية الرياضية ، مما يؤكد انه أسلوب مميز يعتمد على أسس  
علمية مؤكدة .

٢ - يؤثر أسلوب الموديول تأثيرا ايجابيا على زيادة تحصيل  
تلميذات الصفه الثانى الاعدادى مهاريا ومعرفيا .

٣ - فعالية أسلوب الموديول التعليمي في اثارة دافعية التلميذة  
للتقدم بالمستوى المهارى المعرفى حيث انه يعتمد على التقويم المستمر .

### التوصيات :

- ١ - تدريس أسلوب المديولات التعليمية ضمن برنامج اعداد الطالبة المعلمة بالكلية •
- ٢ - تدريب الطالبة المعلمة على تصميم بعض المديولات التعليمية وتجريب استخدامها خلال دروس التربية العملية •
- ٣ - تدعيم برامج تدريب مدرسات التربية الرياضية من خلال اضافة المديولات التعليمية فى التدريس ضمن برامج تدرب المدرسين.
- ٤ - تزويد المكتبات المدرسية بما ييسر التدريس عن طريق استخدام المديولات التعليمية ، وذلك بتزويد المكتبات بهذه المديولات وكذلك المراجع اللازمة لذلك •
- ٥ - ضرورة اجراء بحوث أخرى فى هذا الميدان للانشطة الرياضية الأخرى بالمدارس للمراحل التعليمية المختلفة وخاصة المرحلة الثانوية •



# فى هذا العدد

رقم الصفحة

- ٣ ثلاثىة وخمسون عام فى خدمة التربية  
للأستاذ الدكتور محمد السيد حسونه
- ٦ المودىول التعللىمى (خصائصه - واستخدماته)  
للأستاذ الدكتور عىد أبوالمعاطى الدسوقى
- ٩ الدور الخلقى للمعلم داخل المدرسة  
للدكتور محمد يحىى حسين ناصف
- ١٧ تأثير التدريب النوعى على بعض المتغىرات الفسىولوجىة  
ومستوى أداء بعضا وثبات ألبالىة  
د / حنان عبد المؤمن مندور - د / مها العطار صلاح الدين
- ٤٦ تأثير استخدام أسلوب المودىول فى تدريس التربية الرىاضىة  
على بعض الحصائل لدى تلمىذات المرحلة الإعدادىة  
للدكتورة وفاء محمد مفرج

ىسعد صحىفة التربىة أن تتلقى مقترحات  
وآراء السادة القراء فى المجالات التربوىة